Выпечка для идеальной фигуры

рипол классик

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данное издание поможет обладателям идеальной фигуры и тем, кто к этому стремится, сделать свой рацион более разнообразным и изысканным и в то же время не нарушить принятых принципов питания. Богатый выбор рецептов приятно удивит любителей вкусной и здоровой пищи минимальной калорийностью предложенных блюд.

- Светлана Олеговна Ермакова
  - Введение
    -
  - Глава 1
    - Диетический хлеб и хлебцы
      -
      - Закваска для ржаного теста
        -
      - Пшеничный хлеб
        -
      - Ситный хлеб
        -
      - Хлеб с добавлением пшеничной муки грубого помола
        -
      - Диетический хлеб на пахте
        -
      - Пшенично-ржаной хлеб
        -
      - Черный хлеб
        -
      - Льняной хлеб
        -
      - Ячменный хлеб
        -
      - Батон с семечками
        -
      - Хлеб из молотых отрубей (1-й вариант)
        -
      - Хлеб из молотых отрубей (2-й вариант)
        -
      - Булочки с молотыми отрубями
        -
      - Хлеб из кукурузной муки (1-й вариант)

- Хлеб из кукурузной муки (2-й вариант)
- Безглютеновый хлеб
- Тыквенные булочки
- Луковые хлебцы
- Украинские хлебцы
- Овсяные хлебцы
- Хлебцы из муки грубого помола
- Бабка из ржаного хлеба (1-й вариант)
- Бабка из ржаного хлеба (2-й вариант)
- Бабка из ржаного хлеба (3-й вариант)
- Оладьи из сухарей
- Шарлотка из ржаного хлеба
- Шарлотка с гренками
- Яблочный пирог из сухарей

- Все о низкокалорийном тесте
  - Дрожжевое тесто на растительном масле
  - Пресное (бездрожжевое) тесто
  - Дрожжевое слоеное тесто
  - Слоеное тесто пресное
  - Скороспелое слоеное тесто
  - Песочное тесто
  - Песочное тесто для печенья

- Бисквитное низкокалорийное тесто
- Печенье из отрубного теста
- Начинки для диетических мучных изделий
  - Фарш из ливера
  - Фарш из гречневой каши
  - Фарш из рыбы
  - Фарш из риса или пшена
  - Фарш из свежей капусты
  - Фарш из квашеной капусты
  - Фарш из моркови
  - Начинка из кураги
  - Фарш из грибов и риса
  - Фарш из соленых грибов
  - Фарш из творога
- Изделия из низкокалорийного теста
  - Яблочный пирог
  - Трубочки с вареньем
  - Шарлотка из ржаного хлеба
  - Шарлотка с гренками
  - Наливашники
  - Хворост
  - Слоеный пирог
  - Слоеный пирог с яблоками

- Слоеный пирог со свежими ягодами
- Слоеный пирог с черносливом
- Слоеный пирог с рисом
- Слоеный пирог с яблочным пюре
- Украинские коржики
- Медовые пряники с лимоном
- Глазированные пряники
- Крекеры
- Баранки
- Ягодные пышки
- Пышки на рассоле
- «Муравейник»
- Тыквенный кулич
- Кекс «Фруктис»
- Кекс «Нежный»
- Апельсиновый пирог
- Чайный пирог
- Творожный пирог «Кивин»
- Рыбный пирог
- Волжский пирог
- Пирог с грибами и кашей
- Пирог с картофелем и брынзой

- Кулебяка «Московская»
- Кулебяка с рыбой и овощами
- Кулебяка с печенью
- Кулебяка со свеклой
- Кулебяка с квашеной капустой
- Кулебяка с творогом
- Слоеная рыбная кулебяка
- Рыбные пирожки с гречневой кашей
- Пирожки с вареньем
- Пирожки с грибами
- Пончики
- Яблочный рулет
- Русские колядки с картофелем
- Русские колядки с ягодами
- Русские колядки с белыми грибами
- Русские колядки с творогом
- Русские колядки с морковью
- Русские колядки с кашей
- Колядки ржаные с картофелем
- Колядки ржаные со свежими ягодами
- Колядки ржаные с творогом
- Колядки ржаные с морковью

- Колядки ржаные с кашей
- Колядки ржаные с белыми грибами
- Весенние жаворонки
- Медовые жаворонки
- Именинный пирог с яблоками
- Печенье овсяное
- Творожно-яблочное печенье
- Тыквенное печенье
- Ломанцы
- Постные блины (1-й вариант)
- Постные блины (2-й вариант)
- Постные оладьи
- Блинчики, фаршированные морковью с курагой
- Блинчики, фаршированные морковью с изюмом
- Блинчики, фаршированные творогом и орехами
- Блинчики, фаршированные кабачками и яблоками
- Блинчики, фаршированные сухофруктами и миндалем
- Блинчики, фаршированные яблоками, рисом и изюмом
- Блинчики, фаршированные морковью и орехами

- Блинчики, фаршированные дыней и яблоками
- Блинчики, фаршированные морковью и творогом
- Блинчики, фаршированные тыквой и курагой
- Блинчики, фаршированные кабачком и яблоками
- Розовые блины
- Яблоки в слойке
- Коржики
- Коржики с изюмом
- Рогалики с корицей
- Рулет с джемом
- Ореховые пирожные с курагой
- Творожные лепешки с изюмом
- Творожные лепешки с курагой
- Лепешки из творожного теста
- Пудинг из пшеничного хлеба
- Печенье из отрубей
- Печенье из отрубей и орехов
- Печенье из отрубей и сыра
- Сметанно-творожные коржики
- Коржики из отрубей

- Коржики из отрубей с маком
- Лепешки с отрубями
- Пирожки с квашеной капустой
- Пирожки со свежей капустой
- Струцели с яблоками
- Струцели с маком
- Струцели с миндалем
- Славянские пряники
- Ржаные лепешки
- Московские пончики
- Слойки из творога
- Оладьи из отрубей

○ Глава 2

- Выпечка из овощей и фруктов
  - Пирог из яблочного пюре
  - Яблочный пудинг с изюмом
  - Яблочная запеканка
  - Яблочный пудинг с орехами
  - Яблочный пудинг с курагой
  - Яблочный пудинг с абрикосами
  - Яблочный пудинг с вареньем и рисом
  - Яблочный пудинг с рисом
  - Морковный пудинг

- Морковные оладьи с отрубями
- Морковный пудинг с яблоками
- Кабачковый пудинг с яблоками
- Пудинг из тыквы и яблок
- Пудинг из кольраби и яблок
- Пудинг из тыквы и кураги
- Пудинг из тыквы и изюма
- Тыквенный пудинг с молочным соусом
- Овощная запеканка с кукурузными хлопьями
- Яблоки с миндалем
- Яблоки с изюмом и курагой
- Яблоки с рисом и изюмом
- Яблоки с вареньем (1-й вариант)
- Яблоки с вареньем (2-й вариант)
- Яблоки с корицей
- Яблоки с творогом
- Яблоки с брусникой
- Яблоки с овсяными хлопьями
- Яблоки с грецкими орехами
- Яблоки с апельсинами
- Груши с грецкими орехами и корицей
- Фаршированные артишоки

- Фаршированная брюква (1-й вариант)
- Фаршированная брюква (2-й вариант)
- Фаршированная репа (1-й вариант)
- Фаршированная репа (2-й вариант)
- Фаршированная репа (3-й вариант)
- Фаршированная репа (4-й вариант)
- Фаршированная свекла (1-й вариант)
- Фаршированная свекла (2-й вариант)
- Фаршированный чернослив
- Фаршированные кабачки
- Фаршированные помидоры
- Миндальное печенье
- Яблочные пирожные
- Миндальные шарики с вареньем
- Миндальные пирожные
- Марципаны (1-й вариант)
- Марципаны (2-й вариант)
- Марципаны (3-й вариант)
- Зразы морковные с яблоками
- Зразы морковные с изюмом
- Зразы морковные с курагой и орехами
- Зразы морковные с творогом

- Биточки из яблок и моркови
- Биточки из моркови и дыни
- Биточки из тыквы и моркови
- Овощная запеканка с ячневой крупой
- Морковная запеканка
- Овощная запеканка с яблоками и творогом
- Яблочная запеканка с морковью и творогом
- Фруктовая запеканка с творогом
- Тыквенная запеканка с курагой
- Тыквенная запеканка с изюмом
- Тыквенная запеканка с яблоками
- Запеканка из кабачков с яблоками
- Запеканка со свежими фруктами и пшеном
- Пудинг из цветной капусты (1-й вариант)
- Пудинг из цветной капусты (2-й вариант)
- Запеканка из брюссельской капусты
- Запеканка из кольраби
- Суфле из цветной капусты
- Запеканка из цветной капусты с морковью
- Запеканка из кабачков с сыром
- Рыбный пудинг
- Запеканка из капусты

- Капустные биточки
- Капустные биточки с яблоками
- Биточки из кабачков
- Капустный шницель
- Морковные биточки
- Биточки из свеклы
- Биточки из свеклы с творогом
- Капустные оладьи
- Картофельные оладьи
- Оладьи из кабачков
- Оладьи из тыквы
- Биточки из брюквы
- Овощные биточки (1-й вариант)
- Овощные биточки (2-й вариант)
- Биточки из тыквы
- Биточки из кабачка
- Суфле овощное
- Суфле из моркови
- Суфле из моркови с творогом
- Суфле из яблок
- Суфле из ягод
- Суфле из абрикосового джема

- Суфле из слив или абрикосов
- Суфле из чернослива
- Выпечка из крупяных изделий
  - Манный пудинг с яблоками
  - Манный пудинг с изюмом
  - Манный пудинг с курагой
  - Кукурузный пудинг с творогом
  - Кукурузная запеканка с творогом
  - Рисовые оладьи с яблоками
  - Овсяное печенье
  - Печенье овсяное с орехами
  - Овсяное печенье с творогом
  - Овсяные блины
  - Гречневый пудинг с творогом
  - Гречневый крупеник
  - Гречневик
  - Гречневые биточки (1-й вариант)
  - Гречневые биточки (2-й вариант)
  - Рисовый пудинг с творогом
  - Рисовый пудинг с раками
  - Рисовая запеканка с творогом
  - Рисовая запеканка с луком
  - Манные оладьи с яблоками

- Манные оладьи на меду
- Манные оладьи на меду с изюмом
- Манные оладьи с яблоками и изюмом
- Пшенный каравай
- Запеканка из пшенной каши
- Пшенная запеканка с творогом
- Пшенный пудинг
- Пшенные биточки (1-й вариант)
- Пшенные биточки (2-й вариант)
- Пшенные биточки с морковью
- Перловые биточки с творогом
- Биточки из риса и сыра
- Рисовые биточки с морковью
- Рисовые биточки с творогом
- Печенье «Кокосинка»

- Выпечка из творога
  - Творожная запеканка с яблоками
  - Творожная запеканка с изюмом
  - Творожные зразы с повидлом
  - Творожные зразы с изюмом
  - Творожная запеканка с тыквой
  - Пирожки из творога с морковью
  - Пирожки из творога с яблоками

- Пирожки из творога с курагой
- Творожное суфле
- Пудинг из творога
- Творожный пудинг с изюмом
- Творожный пудинг с персиками
- Творожный пудинг с курагой и брюквой
- Творожный пудинг со шпинатом
- Творожный пудинг с цукатами
- Творожный пудинг с орехами
- Творожное печенье с миндалем
- Творожное печенье с грецкими орехами

Светлана Олеговна Ермакова
Выпечка для идеальной фигуры

Введение

Название данной книги может ввести в заблуждение тех, кто заботится о своей фигуре. О какой выпечке может идти речь, если все мучное – это табу?! Оказывается, и хлеб, и мучные изделия могут содержать минимум калорий. Конечно, следует помнить, что увлекаться даже низкокалорийной выпечкой не стоит. Во всем нужна сдержанность и умеренность.

Уважаемый читатель скажет, что во многих рецептах приготовления хлеба и мучных изделий присутствуют дрожжи, а это может спровоцировать увеличение веса согласно старинной русской поговорке «Растет как на дрожжах». Мы же возразим: во-первых, пословица говорит не о весе, а о быстром росте человека, а во-вторых, то малое количество дрожжей, которое содержится в хлебе и мучных изделиях, совсем не повлияет на вашу фигуру. Более того, есть еще и в-третьих: дрожжи – очень полезны для организма. Они содержат большое количество витаминов группы В, богаты белком и благотворно влияют на обмен веществ.

Таким образом, кусочек низкокалорийного хлеба, съеденный за завтраком или в обед, пойдет на пользу любой идеальной фигуре и совершенно не изменит достигнутых параметров.

Огромное значение в нашем питании имеют овощи, ягоды и фрукты. К большому удивлению обладательниц красивой фигуры, которые к тому же обожают сладкое, существует немало разновидностей немучной выпечки. Это всевозможные фруктовые пудинги, суфле и овощные запеканки, а также фаршированные разнообразными начинками корнеплоды и фрукты. Кроме того, из овощей и фруктов можно выпекать оладьи, биточки, блины и зразы. Это очень вкусно, малокалорийно и весьма полезно.

Изделия из различных круп способствуют выведению из организма шлаков и излишков жидкости. Очень эффективно употребление в пищу блюд из риса, пшена, гречневой и овсяной круп. В книге дано множество рецептов крупяных биточков, пудингов, запеканок, даже кексов и печенья. Причем среди ингредиентов крупяных блюд часто встречаются овощи и фрукты.

Во многих рецептах важной составляющей является обезжиренный творог, который активно насыщает организм кальцием. В книге читатель найдет различные рецепты творожных деликатесов и десертов. Остается лишь добавить, что все рецепты книги включают в себя минимальное количество яиц, молока, жиров и всего того, что влияет на увеличение веса. Следует также помнить, что при наличии среди ингредиентов того или иного рецепта молочных продуктов необходимо

использовать те, которые содержат минимальное количество жира и калорий. А при выборе способа приготовления блюда надо знать, что более полезным является не жаренье, а именно выпечка в духовом шкафу или микроволновой печи.

Многие рецепты, данные в книге, приемлемы для использования во время православных постов. Богатый выбор блюд удовлетворит самым взыскательным вкусам наших читателей и поможет сделать рацион более разнообразным и изысканным.

Глава 1
Выпечка из муки и отрубей

Диетический хлеб и хлебцы

При желании сохранить идеальную фигуру следует сократить потребление хлеба до минимума. Однако совершенно исключать хлеб из рациона нельзя, так как в нем содержатся необходимые элементы для нормального функционирования всех систем человеческого организма. Тем более потребление хлеба не повлияет на вес, если выпекать его без дрожжей или с минимальным их содержанием, на воде и без сдобных добавок. Хлеб можно выпекать самим из пшеничной или ржаной муки. Надо запомнить, что месить тесто для ржаного хлеба нельзя в посуде, предназначенной для белого хлеба, и наоборот. Для ржаного хлеба тесто следует готовить только на закваске. Для этого обычно оставляют немного теста от предыдущей выпечки, обсыпав его мукой. Можно приготовить также специальную закваску для выпечки вкусного ржаного хлеба.

Закваска для ржаного теста

Ржаная мука.....1 стакан
Теплая вода.....1 стакан
1. Тщательно смешать муку с водой.
2. Выдерживать закваску в течение 20 часов в теплом месте.

Мука для выпечки хлеба должна быть свежей, сухой, без комков. Сырую муку перед замесом теста нужно рассыпать на столе и тщательно просушить. Кроме того, чтобы тесто хорошо подходило, муку обязательно надо просеивать. Если тесто готовится на опаре, ее нельзя охлаждать, так как хлеб при этом получится слишком плотным и плохо усваиваемым. Готовность опары можно определить по увеличению ее объема вдвое. Готовое тесто для хлеба должно хорошо отставать от рук.

Пропекся ли хлеб, можно определить по цвету его корки. Если постучать по нижней корке каравая, у готового хлеба звук будет отчетливым.

Можно также проткнуть хлеб гладкой деревянной щепкой. Если на ней остаются следы теста, значит, хлеб пропечен плохо.

Готовый хлеб следует вынимать из формы очень осторожно и охлаждать медленно, положив его на сито, чтобы к нижней части каравая поступал воздух. Для этого сито можно расположить наклонно. Нельзя для охлаждения выносить хлеб на холод.

Далее будет рассказано, как правильно выпечь в домашних условиях низкокалорийный белый и ржаной хлеб и какую вкусную выпечку можно приготовить из черствого хлеба. Сделать

это сможет любая хозяйка, воспользовавшись рецептами, данными на страницах книги.

Пшеничный хлеб

Пшеничная мука I сорта.....1,7–2 кг
Сухие дрожжи.....1 пакетик
Вода.....1 л
Сахар.....1 столовая ложка
Соль.....1 столовая ложка

1. Дрожжи развести в 150 мл теплой воды, добавить сахар, соль, 1–2 столовые ложки муки, размешать и поставить в теплое место.
2. Муку дважды просеять.
3. Оставшуюся воду налить в эмалированную посуду.
4. Добавить опару и столько муки, чтобы тесто получилось эластичным и не прилипало к рукам.
5. Поставить тесто в теплое место подходить. Его следует дважды обминать.
6. Готовое тесто разложить по смазанным маслом формам на половину объема. Если нет специальных форм, тесто можно выложить просто на противень.
7. Накрыть хлеб чистой тканью или полотенцем и поставить в теплое место на 2 часа.
8. Выпекать хлеб в горячей духовке до готовности.
9. Осторожно вынуть хлеб из формы, верх его смазать водой и накрыть чистым полотенцем.

Ситный хлеб

Пшеничная мука грубого помола.....600 г
Дрожжи.....25 г
Вода.....1,5 стакана
Соль.....1 чайная ложка

1. Дрожжи развести в теплой воде, добавить соль, 2/3 муки и дать опаре подойти.
2. В готовую опару всыпать оставшуюся муку и замесить очень крутое тесто.
3. Сформовать из теста продолговатые хлебцы, смазать их теплой водой и дать расстояться.
4. Выпекать хлеб в духовке сначала при средней, а затем при высокой температуре в течение 3–4 часов.

Хлеб с добавлением пшеничной муки грубого помола

Пшеничная мука..... 500 г
Пшеничная мука грубого помола.....150 г
Дрожжи.....50г
Вода.....0,5 л
Сахар.....1 чайная ложка
Соль.....2 чайные ложки

1. Муку обоих сортов просеять, смешать и насыпать горкой в большую миску. Сделать посередине углубление.
2. Дрожжи развести в 5 столовых ложках теплой воды, добавить сахар, немного муки и замесить опару.
3. Готовую опару влить в углубление, накрыть чистой тканью и поставить в теплое место на 20–30 минут подходить.
4. Добавить оставшуюся воду, соль, вымешивать тесто не менее 10 минут. Оно должно стать однородным и пластичным.
5. Сформовать шар из теста, выложить его на противень, смазанный маслом, накрыть полотенцем и оставить на 30–40 минут.
6. Подошедший хлеб выпекать в течение 1 часа в предварительно разогретой духовке при среднем огне.
7. Перед выпечкой желательно поставить в духовку под противень чашку с горячей водой.

Диетический хлеб на пахте

Пшеничная мука..... 500 г
Ржаная мука грубого помола..... 500 г
Дрожжи.....60 г
Вода.....1 стакан
Пахта.....1 стакан
Сахар.....1 чайная ложка
Соль.....2 чайные ложки

1. Муку обоих сортов просеять, смешать и высыпать в большую миску, сделав посередине небольшое углубление.
2. Дрожжи развести в небольшом количестве теплой воды, добавить сахар, немного муки, замесить опару.
3. Влить готовую опару в углубление в муке.
4. Накрыть миску полотенцем и поставить в теплое место на 20 минут.
5. Добавить оставшуюся теплую воду, пахту, соль и тщательно вымесить тесто до образования однородной пластичной массы.
6. Выложить готовое тесто в форму или на противень, смазанный маслом, дать расстояться в теплом месте в течение 1 часа.

7. Выпекать в разогретой духовке при среднем огне 1,5 часа.

8. Огонь в духовке следует убавить через 20 минут после начала выпечки хлеба.

Пшенично-ржаной хлеб

Пшеничная мука..... 300 г
Ржаная мука..... 700 г
Дрожжи.....60 г
Вода.....2,5 стакана
Подсолнечное масло.....2 столовые ложки
Сахар.....1 чайная ложка
Соль.....по вкусу

1. Просеять муку обоих сортов.

2. Смешать муку, насыпать горкой в миску и сделать посередине углубление.

3. Развести дрожжи в небольшом количестве теплой воды, добавить сахар, немного муки и замесить опару.

4. Готовую опару влить в углубление в муке, накрыть миску и поставить на 20 минут в теплое место.

5. Добавить в опару соль и подсолнечное масло.

6. Вымесить однородное пластичное тесто.

7. Сформовать из готового теста булку продолговатой формы, положить ее на смазанный маслом противень, накрыть полотенцем и на 40 минут поставить в теплое место расстояться. Выпекать хлеб в духовке при среднем огне в течение 1 часа.

Черный хлеб

Ржаная мука.....1,5 кг
Вода.....0,5 л
Соль.....1 чайная ложка

1. С вечера замесить тесто. Ржаную муку всыпать в эмалированную посуду, постепенно добавляя воду, чтобы получилось густое тесто.

2. Добавить в тесто соль и тщательно вымешивать до тех пор, пока не будет отлипать от рук.

3. Обсыпать готовое тесто мукой и поставить в теплое место.

4. Утром тесто вымешивать в течение 30 минут, подсыпая муку.

5. Накрыть тесто чистой тканью и снова поставить его на 2–3 часа в теплое место.

6. Из готового теста сформовать буханки или караваи, выложить их на стол и, накрыв полотенцем, оставить, чтобы

расстоялись.

7. Смазать хлеб теплой водой и поместить в горячую духовку. В зависимости от объема буханки или каравая выпекать 1,5–2 часа. Испеченный хлеб слегка смочить водой, накрыть полотенцем и оставить остывать при комнатной температуре.

Весь процесс приготовления черного хлеба занимает в общей сложности 15–20 часов.

Льняной хлеб

Ржаная мука.....600 г
Пшеничная мука..... 300 г
Льняные семена.....150 г
Дрожжи.....40 г
Теплая вода.....0,5 л
Сахар.....1 чайная ложка
Соль.....1,5 чайной ложки

1. Ржаную и пшеничную муку просеять в миску, добавить льняные семена и тщательно перемешать. Сделать из муки горку с углублением посередине.

2. Развести дрожжи в небольшом количестве теплой воды, добавить сахар, немного муки и замесить опару.

3. Влить опару в углубление, накрыть посуду с мукой полотенцем и поставить на 20 минут в теплое место.

4. Добавить оставшуюся воду, соль и замесить однородное пластичное тесто.

5. Сформовать из теста шар, выложить его на смазанный маслом противень, накрыть и оставить в теплом месте на 40 минут. Надрезать хлеб сверху крест-накрест, смазать теплой водой и припудрить мукой.

6. Поставить противень с хлебом в горячую духовку, разогретую до 220 ˚С, и выпекать 40 минут.

7. Убавить огонь и выпекать хлеб еще 20–30 минут.

Ячменный хлеб

Ячменная мука.....1 кг
Дрожжи.....40 г
Вода.....0,5 л
Растительное масло.....50 г
Соль.....1 чайная ложка

1. Дрожжи развести в теплой воде. Взять половину указанной нормы ячменной муки, замесить опару, посыпать мукой, накрыть холщовой тканью и поставить в теплое место.

2. В готовую опару всыпать оставшуюся муку, добавить растительное масло, соль, замесить тесто и поставить его в теплое место.

3. Когда тесто подойдет, сформовать из него батончики, выложить их на смазанный маслом противень и дать еще раз подняться. Смазать хлеб сверху водой и выпекать в горячей духовке 1–1,5 часа.

Батон с семечками

Пшеничная мука.....900 г
Ржаная мука.....150 г
Растительное масло ..... 100 г
Дрожжи.....30 г
Вода.....0,5 л
Сахар.....2 чайные ложки
Семя подсолнечника.....3 столовые ложки
Семя льна.....3 столовые ложки
Соль.....2 чайные ложки
Льняное семя для посыпки.....1 столовая ложка

1. Развести дрожжи в теплой воде, добавить сахар, соль, масло, очищенное семя льна и подсолнечника, всыпать пшеничную и ржаную муку и замесить крутое тесто.

2. Присыпать тесто мукой, накрыть холщовой тканью, поставить в теплое место на 40 минут.

3. Выложить тесто на посыпанный мукой стол, тщательно вымесить и сформовать из него батон.

4. Выложить батон на противень, смазанный растительным маслом, накрыть тканью и оставить на 30 минут подходить.

5. Сбрызнуть батон водой, сделать декоративные надрезы, посыпать льняным семенем.

6. Выпекать батон в духовке, разогретой до 200 °С, в течение 40–45 минут.

Хлеб из молотых отрубей (1-й вариант)

Пшеничные дрожжи.....1 стакан
Ржаная мука.....1 стакан
Отруби молотые..... 500 г
Растительное масло.....1 столовая ложка
Дрожжи.....10 г
Вода.....1 стакан

1. Развести дрожжи в половине теплой воды, добавить 0,5 стакана муки, тщательно вымесить и поставить в теплое место на

30 минут.

2. В готовую опару всыпать остальную муку, отруби и хорошо вымесить. Снова поставить тесто в теплое место на 30–40 минут.

3. Выложить тесто в форму, смазанную маслом, дать еще раз подойти.

4. Выпекать в горячей духовке 1,5 часа.

Хлеб из молотых отрубей (2-й вариант)

Отруби пшеничные..... 750 г
Пшеничная мука.....0,5 кг
Вода.....1 л
Дрожжи.....50г
Растительное масло.....50 г
Соль.....1 чайная ложка

1. Растворить дрожжи в теплой воде.

2. Соединить отруби и просеянную муку, добавить соль и растворенные в воде дрожжи. Замесить тесто, постепенно добавляя растительное масло.

3. Накрыть тесто чистой тканью и поставить в теплое место. Дать тесту дважды подняться, затем выложить в смазанную маслом форму и снова поставить в теплое место, чтобы поднялось, на 15–20 минут.

4. Выпекать в горячей духовке 1 час.

Булочки с молотыми отрубями

Отруби пшеничные.....2 стакана
Пшеничная мука.....2 стакана
Растительное масло ..... 100 г
Мед или ксилит.....2 столовые ложки
Дрожжи.....20 г
Вода.....3 стакана

1. Смешать отруби с пшеничной мукой.

2. Дрожжи развести в небольшом количестве теплой воды, добавить мед или ксилит, немного муки с отрубями. Поставить опару в теплое место на 30–40 минут.

3. Готовую опару смешать с оставшимися компонентами и дать тесту дважды подняться.

4. Сформовать из готового теста булочки и выложить их на смазанный маслом противень.

5. Поставить противень с булочками в теплое место на 15 минут, а затем поместить в горячую духовку.

6. Выпекать булочки 30–40 минут до готовности.

Хлеб из кукурузной муки (1-й вариант)

Кукурузная мука.....3 стакана
Вода.....2 стакана
Разрыхлитель.....2 чайные ложки
Тмин, соль.....по вкусу
Растительное масло.....1 столовая ложка

1. Просеять кукурузную муку в миску, добавить разрыхлитель, теплую воду, тмин и соль. Вымешивать тесто до получения однородной пластичной массы.

2. Смазать форму маслом, выложить в нее тесто и выпекать на среднем огне 1,5 часа.

Хлеб из кукурузной муки (2-й вариант)

Кукурузная мука.....2 стакана
Вода.....2 стакана
Дрожжи.....40 г
Сахар.....0,5 чайной ложки
Тмин и соль.....по вкусу
Растительное масло.....1 столовая ложка

1. Дрожжи растереть с сахаром, добавить немного теплой воды и поставить опару в теплое место примерно на 20–30 минут.

2. Просеять кукурузную муку, добавить к ней готовую опару, теплую воду, соль, тмин и тщательно вымешивать тесто до получения однородной пластичной массы.

3. Смазать форму маслом и выложить в нее готовое тесто.

4. Поставить форму в теплое место на 20 минут.

5. Выпекать хлеб в хорошо разогретой духовке до готовности.

Безглютеновый хлеб

Пшеничный крахмал..... 500 г
Дрожжи.....40 г
Сахар.....1 столовая ложка
Вода.....1,5 стакана
Вареный картофель.....2 небольших клубня
Тмин и соль.....по вкусу
Растительное масло.....1 столовая ложка

1. Дрожжи растереть с сахаром, добавить немного крахмала, развести небольшим количеством теплой воды и все тщательно размешать.

2. Поставить опару в теплое место на 30–40 минут.

3. Вареный картофель протереть через сито, добавить к нему

опару, соль и тмин.

4. Тесто развести оставшейся теплой водой, тщательно вымесить и снова поставить в теплое место на 30 минут.

5. Смазать форму маслом и выложить готовое тесто. Форму опять поставить в теплое место и дать тесту еще раз подняться.

6. Смазать поверхность хлеба теплой водой и поместить в духовку.

7. Выпекать хлеб в горячей духовке в течение 1 часа.

Тыквенные булочки

Пшеничная мука.....1,5 стакана
Вода.....0,5 стакана
Сахар.....1 чайная ложка
Дрожжи.....15 г
Растительное масло.....3 столовые ложки
Тыква.....1 кг
Соль.....1 чайная ложка

1. Тыкву очистить и натереть на крупной терке.

2. В теплой воде развести дрожжи, добавить сахар, всыпать просеянную муку и все перемешать.

3. Тесто выложить на стол, посыпанный мукой, и тщательно вымесить.

4. Добавить в тесто натертую тыкву, соль и вымешивать после этого в течение 20–25 минут.

5. Поставить тесто в теплое место на 1–2 часа.

6. Из подошедшего теста сформовать небольшие булочки, выложить их на сухой противень, поставить в теплое место на 20–25 минут. Выпекать изделия в горячей духовке, предварительно разогретой до 200 °С, в течение 20–25 минут.

7. Поверхность готовых горячих булочек смазать растительным маслом.

Луковые хлебцы

Пшеничная мука..... 500 г
Дрожжи.....40 г
Вода.....0,5 стакана
Репчатый лук.....150 г
Чеснок.....1 зубчик
Растительное масло.....3 столовые ложки
Сахар.....1 чайная ложка
Соль.....2 чайные ложки
Перец.....по вкусу

1. Пшеничную муку просеять в миску. Сделать из муки горку с углублением посередине.

2. Развести дрожжи в небольшом количестве теплой воды, добавить сахар, немного муки и замесить опару.

3. Влить опару в углубление, накрыть посуду с мукой полотенцем и поставить на 20 минут в теплое место.

4. Очистить лук и чеснок, измельчить.

5. Разогреть сковороду и обжарить лук и чеснок в горячем растительном масле, затем добавить перец и соль.

6. В готовую опару добавить оставшуюся теплую воду, растительное масло, поджаренные лук и чеснок.

7. Вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет однородным и пластичным.

8. Из теста сформовать небольшие овальные хлебцы и выложить их на смазанный маслом противень.

9. Накрыть хлебцы холщовой тканью и снова поставить на 15 минут в теплое место.

10. Когда хлебцы подойдут, сделать на них крестообразные надрезы.

11. Поставить хлебцы в духовку и выпекать при среднем огне 30–40 минут.

12. За 5 минут до окончания выпечки смазать хлебцы горячей водой с помощью кисточки.

Украинские хлебцы

Ржаная мука.....200 г
Пшеничная мука..... 300 г
Дрожжи.....40 г
Вода.....5 столовых ложек
Пахта..... 250 мл
Топленый свиной жир ..... 3 столовые ложки
Сахар.....1 чайная ложка
Соль.....2 чайные ложки

1. Пшеничную и ржаную муку просеять в миску. Сделать из муки горку с углублением посередине.

2. Развести дрожжи в небольшом количестве теплой воды, добавить сахар, немного муки и замесить опару.

3. Влить опару в углубление, накрыть посуду с мукой полотенцем и поставить на 20–30 минут в теплое место.

4. В опару влить пахту, добавить соль, растопленный жир и замесить однородное пластичное тесто.

5. Из теста сформовать овальные хлебцы, выложить их на смазанный жиром противень и снова поставить в теплое место.

6. На каждом хлебце сделать косые надрезы.

7. Выпекать хлебцы в духовке на среднем огне в течение 30–40 минут.

8. За 5 минут до окончания выпечки смазать хлебцы теплой водой с помощью кисточки.

Можно смазать хлебцы теплой водой перед выпечкой и посыпать солью и тмином.

Овсяные хлебцы

Пшеничная мука..... 250 г
Овсяные хлопья.....125 г
Дрожжи.....30 г
Пахта.....125 мл
Сахар.....1 чайная ложка
Соль.....1 чайная ложка
Растительное масло.....1 столовая ложка

1. Смешать муку, овсяные хлопья, соль и сахар.

2. Дрожжи растереть и развести небольшим количеством теплой пахты. Смешать все ингредиенты, добавить оставшуюся пахту и замесить тесто.

3. Поставить тесто в холодильник на 10 часов.

4. Сформовать из теста хлебцы, выложить их на смазанный маслом противень и поставить в теплое место на 20 минут.

5. Разогреть духовку до 200 °С.

6. Смазать хлебцы теплой водой с помощью кисточки и выпекать 30–40 минут.

Хлебцы из муки грубого помола

Пшеничная мука грубого помола..... 250 г
Пшеничная мука..... 250 г
Дрожжи.....40 г
Вода..... 250 мл
Сахар.....1 чайная ложка
Соль.....по вкусу
Растительное масло для выпекания..... 1/4 стакана

1. На пшеничную муку грубого помола просеять обычную пшеничную муку.

2. Смешать муку обоих сортов, сделать горку с углублением посередине.

3. Дрожжи развести в небольшом количестве теплой воды, добавить сахар, немного муки, замесить опару и налить ее в углубление.

4. Накрыть миску полотенцем и поставить в теплое место на 25 минут.

5. В готовую опару осторожно влить оставшуюся теплую воду, добавить соль.

6. Вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет однородным и пластичным.

7. Сформовать продолговатые хлебцы, выложить их на противень, смазанный маслом, и снова поставить в теплое место.

8. Надрезать хлебцы вдоль и смазать теплой водой.

9. Поставить противень с хлебцами в разогретую духовку.

10. Выпекать хлебцы на среднем огне в течение 20–30 минут.

Бабка из ржаного хлеба (1-й вариант)

Ржаной черствый хлеб..... 500 г
Сахар.....0,5 стакана
Растительное масло ..... 100 г
Морковь.....2 шт.
Яблоки.....3 шт.

1. Нашинковать морковь и припустить в глубокой сковороде.

2. Когда морковь будет почти готова, добавить нарезанные ломтиками яблоки.

3. Посыпать морковь с яблоками сахаром, полить маслом и все перемешать.

4. Натереть черствый хлеб на крупной терке.

5. Смазать растительным маслом форму для выпечки.

6. Выложить часть натертого хлеба, затем слой моркови с яблоками, затем снова хлеб и морковь с яблоками.

7. Верхний слой натертого хлеба смазать растительным маслом.

8. Выпекать бабку в горячей духовке при температуре 180 °С.

Бабка из ржаного хлеба (2-й вариант)

Ржаной черствый хлеб..... 200 г
Сахар ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 100 г
Творог ..... 100 г
Вода.....1 стакан
Молотые сухари.....3 столовые ложки
Яблоки.....4 шт.
Яйцо.....1 шт.

1. Взбить яйцо и смешать его с водой и сахаром.

2. Черствый хлеб смочить в этой смеси.

3. Протереть намокший хлеб через сито и смешать с протертым творогом.

4. Очистить и нарезать ломтиками яблоки, добавить их и молотые сухари в массу из хлеба и творога.

5. Смазать растительным маслом форму для выпечки.

6. Выложить всю массу и выпекать бабку в горячей духовке при температуре 180 °С.

Бабка из ржаного хлеба (3-й вариант)

Ржаной черствый хлеб..... 300 г
Растительное масло ..... 100 г
Вода ..... 0,5 стакана
Молотые сухари ..... 3 столовые ложки
Свекла ..... 1 шт.
Яйцо..... 1 шт.
Изюм.....100 г

1. Черствый хлеб нарезать тонкими ломтиками и слегка смочить теплой водой.

2. Сварить свеклу, очистить и натереть на крупной терке.

3. Добавить к свекле изюм и перемешать.

4. В глубокую сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, выложить слой размокшего хлеба.

5. На хлеб выложить слой свеклы с изюмом.

6. Затем снова должен идти слой хлеба.

7. Залить бабку взбитым яйцом.

8. Выпекать в горячей духовке при температуре 200 °С.

Оладьи из сухарей

Пшеничные сухари ..... 200 г
Вода..... 1 стакан
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Дрожжи ..... 40 г
Изюм.....100 г
Соль..... 0,5 чайной ложки

1. Залить сухари горячей водой, добавить соль, сахар, яйцо, дрожжи.

2. Все тщательно вымесить и поставить в теплое место на 2–3 часа.

3. Добавить в тесто изюм, размешать и выпекать оладьи на сковороде, смазанной растительным маслом.

4. На стол подавать горячими с медом или вареньем.

Шарлотка из ржаного хлеба

Яблоки..... 800 г
Сахар .....300 г
Миндаль.....1/4 стакана
Ржаной хлеб .....500 г
Белое вино.....2/3 стакана
Ржаные панировочные сухари.....100 г
Лимон.....1 шт.
Оливковое масло ..... 3 столовые ложки
Корица, ванилин.....по вкусу

1. Яблоки очистить, нарезать ломтиками, добавить 150 г сахара, половину миндаля, корицу и белое вино.
2. Потушить яблоки 5–7 минут.
3. Натереть ржаной хлеб на терке.
4. Размешать крошки с толченым миндалем, оливковым маслом и слегка поджарить.
5. Добавить в приготовленную массу толченый миндаль, лимонную цедру, оставшийся сахар, немного корицы, ванилин.
6. Смазать форму оливковым маслом, посыпать ржаными панировочными сухарями, выложить половину ржаной массы, затем яблоки, а сверху оставшуюся массу из ржаного хлеба.
7. Выпекать в духовке при 200° в течение 1 часа.

Шарлотка с гренками

Ржаной хлеб ..... 400 г
Яблоки..... 1 кг
Сахар ..... 350 г
Херес.....100 г
Корица ..... по вкусу
Масло подсолнечное ..... 3 столовые ложки
Лимон ..... 1 шт.
Вода..... 1 стакан

1. Нарезать черствый ржаной хлеб тонкими ломтиками. Растворить 50 г сахара в вине.
2. Смазать дно и стенки кастрюли или глубокой сковороды подсолнечным маслом.
3. Обмакнуть хлеб в вино с сахаром, слегка подсушить и обложить ломтиками дно и стенки кастрюли.
4. Очистить яблоки и нарезать ломтиками.
5. Выложить яблоки рядами на гренки, пересыпая каждый ряд

сахаром (100 г) и корицей и подливая вино с сахаром.

6. Сверху на яблоки выложить ряд подготовленных гренок, накрыть крышкой и поставить кастрюлю в духовку на 1 час.

7. Приготовить сироп из воды, оставшегося сахара и лимонной цедры.

8. Выложить готовую шарлотку на блюдо и полить сиропом.

Яблочный пирог из сухарей

Ржаные молотые сухари ..... 200 г
Растительное масло..... 50 г
Сахар ..... 1 стакан
Яблоки ..... 4 шт.

1. 150 г сухарей растереть с 25 г растительного масла. Яблоки очистить, нарезать ломтиками.

2. Обильно смазать форму маслом и посыпать оставшимися сухарями.

3. Выложить на слой сухарей слой яблок, посыпать сахаром затем слой сухарей с маслом, слой яблок, сахар и слой сухарей с маслом.

4. Пирог присыпать сахаром и поставить в горячую духовку на 1 час. Выпекать при температуре 200 ˚С.

Вместо сахара можно использовать готовый яблочный джем или повидло.

Все о низкокалорийном тесте

Низкокалорийное тесто бывает из муки и из отрубей, дрожжевым и бездрожжевым (пресным). Оно может иметь различную консистенцию: густую, средней густоты или жидкую.

Дрожжевое тесто можно делать опарным и безопарным способом. В первом случае сначала готовится жидкая опара из половины нормы муки и разведенных в воде дрожжей, остальные компоненты добавляют после того, как опара поднимется. Затем опару ставят в теплое место для брожения. Во втором случае тесто замешивают в один прием, соединяя сразу всю муку, воду, дрожжи и соль. Когда тесто поднимется, его следует обмять и снова дать ему подойти. Опарное дрожжевое тесто используют для выпечки пирогов, рулетов и кренделей. Безопарное тесто – для пирожков, булочек и пончиков.

Для изделий из дрожжевого теста нужно правильно подбирать начинки. Так, соленый фарш из мяса, рыбы или грибов, не подойдет к сладкому тесту, и наоборот.

Готовое дрожжевое тесто следует достать из кастрюли, выложить на стол и хорошо обмять, затем раскатать в тонкий пласт, выложить на смазанный маслом противень, поместить начинку, накрыть ее вторым пластом теста и аккуратно защипнуть края. При желании можно разделать тесто на небольшие порции и сформовать из них шарики. Затем раскатать их и сделать булочки или, наполнив начинкой, пирожки. Прежде чем приступать к выпечке булочек или пирожков, следует дать изделиям расстояться в течение 10–15 минут, чтобы тесто стало пышным, воздушным.

После поверхность выпекаемых изделий нужно смазать молоком или сладкой водой, чтобы выпечка красиво подрумянилась и выглядела аппетитнее. Сладкие изделия часто украшают рублеными орехами или посыпают сахаром. Если выпечку предполагается украсить по окончании приготовления сахарной пудрой или глазурью, лучше всего смазать изделия растительным маслом.

Булочки, пироги или пирожки можно готовить также из различных видов пресного теста. Особенно нежные, хотя и обильно сдобренные растительным маслом изделия получаются из слоеного теста. Приготовление слоеного теста без добавления дрожжей занимает весьма длительное время, но его применение позволяет выпекать самые разные изделия.

Если пирог имеет начинку, в которой содержится много влаги (фрукты, ягоды или творог), то в течение половины

времени его выпечки необходимо держать дверцу духовки слегка приоткрытой, чтобы излишний пар выходил наружу.

В выпечке часто используется изюм. Его надо соответствующим образом подготовить: тщательно промыть, посыпать мукой и только после этого добавлять в тесто. Для ароматизации выпечки часто используют ванилин, цедру и сок цитрусовых, мускатный орех и кардамон. В среднем на 500 г муки требуется 1/2 чайной ложки ванилина.

Бездрожжевое низкокалорийное тесто может быть слоеным, песочным и даже бисквитным. Его используют для выпечки пирогов, пирожков, пирожных и печенья.

Следует еще раз напомнить, что, каким бы низкокалорийным ни было тесто, увлекаться потреблением выпечки нельзя.

Дрожжевое тесто на растительном масле

Мука ..... 1 кг
Вода..... 2 стакана
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Дрожжи ..... 30 г
Соль..... 1 чайная ложка
Сахар ..... 1 столовая ложка

1. Для опары смешать 500 г муки, воду и дрожжи и поставить в теплое место.

2. Добавить в опару соль, сахар, растительное масло, оставшуюся муку и вымешивать тесто, пока не перестанет прилипать к рукам.

3. Тесто выложить в кастрюлю и дать ему еще раз подойти.

Пресное (бездрожжевое) тесто

Мука .....500 г
Маргарин .....200 г
Сахар ..... 1 столовая ложка
Соль.....0,5 чайной ложки
Водка или коньяк..... 2 столовые ложки

1. Маргарин растопить, добавить сахар, соль и водку или коньяк.

2. Тщательно смешать все компоненты, всыпать муку и замесить крутое тесто.

Дрожжевое слоеное тесто

Мука .....500 г

Дрожжи .....20 г
Вода..... 1 стакан
Маргарин .....250 г
Сахар ..... 2 столовые ложки
Соль.....0,5 чайной ложки
Ванилин (лимонная цедра).....по вкусу

1. Муку просеять. Растворить в теплой воде дрожжи, сахар, соль, 50 г маргарина и ванилин (или лимонную цедру). Замесить тесто.

2. Оставшийся маргарин положить в холодильник.

3. Застывший маргарин поместить между двумя листами пергаментной бумаги и раскатать в прямоугольный пласт, затем снова убрать в холодильник.

4. Подошедшее тесто вымесить, раскатать в прямоугольный пласт и выложить на него маргарин.

5. Края теста свернуть конвертом, прикрыв маргарин, и раскатать. Раскатанный пласт сложить втрое и поместить в холодильник на 30 минут, затем снова раскатать. Повторить процедуру еще дважды. После чего тесто готово для дальнейшего использования.

Слоеное тесто пресное

Мука .....500 г
Маргарин ..... 200 г
Вода..... 1 стакан
Соль..... 1 чайная ложка
Сок лимона ..... 1 столовая ложка

1. Муку просеять, высыпать горкой на стол, сделать сверху углубление.

2. Развести соль в холодной воде, добавить лимонный сок и осторожно влить в углубление.

3. Соединить воду с мукой с помощью ножа, стараясь не расплескивать воду.

4. Тщательно вымесить тесто, чтобы не было комков.

5. Поместить тесто в холодильник на 1,5–2 часа.

6. Маргарин также положить в холодильник на 1 час.

7. Раскатать тесто прямоугольной формы.

8. Маргарин выложить на середину пласта теста и завернуть края в виде конверта.

9. Стол и тесто посыпать мукой, положить тесто швом вниз и раскатать его в ровный прямоугольный пласт шириной 25 см и толщиной 1 см.

10. Сложить пласт втрое, выдержать в холодильнике 30–40

минут и снова раскатать.

11. Повторить ту же операцию еще два раза, после чего тесто будет готово для дальнейшего использования.

Скороспелое слоеное тесто

Мука .....500 г
Маргарин .....200 г
Вода..... 1 стакан
Соль.....0,5 чайной ложки

1. Смешать все компоненты, замесить тесто и положить его в холодильник.

2. Выдерживать тесто в холодильнике минимум 24 часа. Чем дольше оно будет охлаждаться, тем лучше.

Хранить тесто в холодильнике можно до 1 недели.

Песочное тесто

Мука.....400 г
Маргарин .....200 г
Сахар (для сладкого теста) .....100 г

1. Смешать все компоненты и замесить однородное крутое тесто.

2. Поместить тесто в холодильник на 30–40 минут, после чего оно будет готово к применению.

Песочное тесто для печенья

Мука ..... 150 г
Крахмал ..... 150 г
Маргарин ..... 150 г
Сахар ..... 150 г
Соль ..... 2 г
Ванилин ..... по вкусу

1. Маргарин размягчить и взбивать венчиком, постепенно добавляя сахар, соль, ванилин.

2. Порциями ввести просеянную муку и крахмал, продолжая взбивать. Консистенция готового теста должна быть жидкой.

Бисквитное низкокалорийное тесто

Мука ..... 2 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Вода..... 1 стакан

Сахар ..... 1 стакан
Пищевая сода.....0,5 чайной ложки
Соль.....0,5 чайной ложки
Ванильный сахар..... 1 пакетик

1. Взбить яйцо с сахаром и 2 столовыми ложками холодной воды до образования густой пены.
2. Добавить в смесь ванильный сахар и соль.
3. Постепенно ввести в полученную массу горячую воду и просеянную муку.
4. Положить пищевую соду и тщательно вымесить тесто.

Печенье из отрубного теста

Отруби пшеничные.....1 стакан
Мука пшеничная ..... 1 стакан
Кефир (простокваша).....1 стакан
Масло растительное .....100 г
Мед или ксилит ..... 4 столовые ложки
Яйцо..... 1 шт.

1. Растворить мед или ксилит в кефире.
2. Смешать муку с отрубями, добавить сладкий кефир, растительное масло, яйцо и тщательно вымесить тесто.
3. Раскатать полученное тесто в пласт и выложить его на противень, смазанный маслом.
4. Выпекать в горячей духовке при температуре 180–200 °С.
5. Разрезать испеченный горячий отрубной пласт на печенья.

Начинки для диетических мучных изделий

Фарш из ливера

Ливер говяжий или телячий.....1 кг
Растительное масло.....2 столовые ложки
Репчатый лук.....2 шт.
Зелень петрушки и укропа.....1 пучок

1. Ливер промыть, залить водой и поставить варить.
2. Готовый ливер нарезать кусками и пропустить через мясорубку.
3. Очищенный и нашинкованный лук обжарить в растительном масле, добавить ливер и слегка прожарить все вместе.
4. Добавить мелко нарубленную зелень петрушки и укропа.
5. Фарш тщательно вымешать и остудить.

Фарш из гречневой каши

Гречневая крупа.....2 стакана
Репчатый лук.....2 шт.
Растительное масло.....4 столовые ложки
Соль .....по вкусу

1. Сварить рассыпчатую гречневую кашу.
2. Очистить и нашинковать репчатый лук, обжарить его в растительном масле. Смешать кашу с обжаренным луком, посолить, остудить.

Фарш из рыбы

Рыба..... 750 г
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Репчатый лук ..... 2 шт.
Соль и перец .....по вкусу

1. Рыбу очистить от чешуи, удалить внутренности и промыть в холодной проточной воде.
2. Мякоть отделить от костей и нарезать небольшими кусочками, посолить и поперчить.
3. Очистить и поджарить репчатый лук на растительном масле.
4. Соединить рыбу и обжаренный лук и пропустить все через мясорубку (можно измельчить острым ножом).

Фарш из риса или пшена

Рис или пшено ..... 1 стакан
Изюм .....200 г
Сахар.....2 столовые ложки
Растительное масло.....3 столовые ложки

1. Рис или пшено промыть в нескольких водах и сварить рассыпчатую кашу.
2. Изюм перебрать и промыть в теплой воде.
3. Соединить рис и изюм, добавить сахар и масло.

Фарш из свежей капусты

Капуста ..... 2 кг
Репчатый лук ..... 2 шт.
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Сахар ..... 1 чайная ложка
Соль ..... по вкусу

1. Нарубить капусту, обдать ее кипятком, выложить в сито, обдать холодной водой и дать ей стечь.
2. Выложить подготовленную капусту в кастрюлю с очищенным и нарезанным луком и растительным маслом, жарить 10–15 минут, постоянно помешивая.
3. Добавить сахар, соль, перемешать и остудить.

Фарш из квашеной капусты

Квашеная капуста ..... 1 кг
Репчатый лук ..... 2 шт.
Растительное масло ..... 4 столовые ложки

1. Перебрать капусту (при желании можно промыть), нарубить, выложить в кастрюлю, добавить растительное масло и тушить на среднем огне до готовности.
2. Лук очистить и нашинковать. Обжарить в растительном масле и добавить к капусте.
3. Тушить все вместе 4–5 минут, а затем охладить.

Фарш из моркови

Морковь .....1,5 кг
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Сахар.....1 чайная ложка

1. Морковь очистить, нарезать кубиками и поместить в кастрюлю. Накрыть крышкой и тушить до готовности.

2. Готовую морковь измельчить, добавить сахар, растительное масло и все хорошо перемешать.

Начинка из кураги

Курага .....400 г
Сахар .....0,5 стакана
1. Перебрать и промыть курагу. Залить кипятком.
2. Распаренную курагу откинуть на дуршлаг, а затем слегка подсушить на чистом полотенце.
3. Измельчить курагу и посыпать сахаром.

Фарш из грибов и риса

Сушеные грибы..... 50 г
Рис ..... 1 стакан
Репчатый лук ..... 2 шт.
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Соль ..... по вкусу
1. Сушеные грибы залить кипятком и оставить на 2–3 часа. Затем поставить кастрюлю с грибами на огонь, посолить и варить их до готовности.
2. Откинуть грибы на дуршлаг и дать стечь воде.
3. Очистить и нашинковать лук, обжарить его в растительном масле.
4. Добавить к луку грибы и тушить еще 3–4 минуты.
5. Отварить рис и соединить все компоненты.

Фарш из соленых грибов

Соленые грибы ..... 1 кг
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Репчатый лук ..... 2 шт.
1. Промыть соленые грибы, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.
2. Если грибы очень соленые, их следует замочить на 1–2 часа в холодной воде.
3. Очистить и поджарить на растительном масле лук.
4. Соединить подготовленные грибы и лук и пропустить через мясорубку.

Фарш из творога

Творог..... 500 г

Сахар .....0,5 стакана

Растительное масло ..... 1 столовая ложка

Соль .....по вкусу

1. Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку.

2. Если творог слишком влажный, его обязательно надо предварительно завернуть в марлю и поместить в холодильник.

3. Добавить сахарный песок, соль, растительное масло.

Изделия из низкокалорийного теста

Яблочный пирог

Мука.....2 стакана
Яблоки.....400 г
Ром ..... 2 столовые ложки
Столовое вино.....2 столовые ложки
Изюм.....100 г
Сладкий миндаль.....50 г
Вишневое варенье.....2 столовые ложки
Сахар.....1 стакан
Оливковое масло.....2 столовые ложки
Апельсиновые цукаты.....1 столовая ложка
Вода .....0,5 стакана

1. Взять муку, ром, 2 столовые ложки сахара, оливковое масло, воду и замесить тесто.
2. Раскатать тесто и вырезать 2 круга.
3. Один круг выложить на дно формы.
4. Оставшимся тестом обложить стенки.
5. Яблоки очистить, нарезать ломтиками, добавить цукаты, изюм, столовое вино и слегка потушить.
6. Добавить к яблокам сахар, вишневое варенье, миндаль и перемешать.
7. Выложить яблочную массу в форму, накрыть вторым кругом из теста и защипнуть края.
8. Выпекать в горячей духовке 1,5 часа.

Трубочки с вареньем

Мука ..... 1 стакан
Сахар .....0,5 стакана
Столовое вино ..... 1 стакан
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Малиновое варенье..... 1 стакан
Растительное масло для выпекания.....1/4 стакана

1. Хорошо перемешать муку, сахар, вино и растительное масло, чтобы получилось тесто жидкой консистенции.
2. Выпекать на сковороде, смазанной маслом, блинчики и горячими сворачивать в трубочки.
3. Остудить и наполнить вареньем.

Шарлотка из ржаного хлеба

Яблоки..... 800 г
Сахар .....300 г
Миндаль .....50 г
Ржаной хлеб .....500 г
Белое вино.....80 г
Ржаные панировочные сухари.....100 г
Цедра лимона .....10 г
Оливковое масло ..... 3 столовые ложки
Корица, ванилин .....по вкусу

1. Яблоки очистить, нарезать ломтиками, добавить 150 г сахара, половину миндаля, корицу и белое вино.
2. Тушить яблоки 5–7 минут.
3. Натереть ржаной хлеб на терке.
4. Перемешать крошки с толченым миндалем, оливковым маслом и слегка поджарить.
5. Добавить к хлебу с миндалем лимонную цедру, оставшийся сахар, немного корицы, ванилин.
6. Смазать форму оливковым маслом, посыпать ржаными панировочными сухарями, выложить половину орехово-хлебной массы, затем яблоки. Сверху снова должен быть слой из ржаного хлеба.
7. Выпекать в духовке при 200˚ в течение 1 часа.

Шарлотка с гренками

Ржаной хлеб .....400 г
Яблоки..... 1 кг
Сахар .....350 г
Херес.....100 г
Масло подсолнечное ..... 3 столовые ложки
Цедра лимона .....10 г
Вода.....1 стакан
Корица .....по вкусу

1. Нарезать черствый ржаной хлеб тонкими ломтиками.
2. Растворить 50 г сахара в вине.
3. Смазать дно и стенки кастрюли или глубокой сковороды подсолнечным маслом.
4. Обмакнуть хлеб в вино с сахаром, слегка подсушить и обложить ломтиками дно и стенки посуды.
5. Очистить яблоки и нарезать ломтиками.
6. Выложить яблоки рядами на гренки, пересыпая каждый ряд сахаром (100 г) и корицей и подливая херес.

7. Сверху на яблоки выложить ряд оставшихся гренок, накрыть крышкой и поставить в духовку на 1 час.

8. Приготовить сироп из воды, оставшегося сахара и лимонной цедры.

9. Выложить готовую шарлотку на блюдо и полить сиропом.

Наливашники

Мука ..... 2 стакана
Вода..... 1 стакан
Оливковое масло..... 1 столовая ложка
Соль.....0,5 чайной ложки
Варенье..... 1 стакан
Сахар ..... 2 столовые ложки
Корица молотая.....0,5 чайной ложки
Растительное масло для жаренья ..... 2 стакана

1. Замесить тесто из муки, соли, воды и оливкового масла.

2. Тесто тонко раскатать, вырезать кружки.

3. Разложить по кружкам варенье и защипнуть края, как у пирожков.

4. Жарить в раскаленном растительном масле до подрумянивания.

5. Выкладывать наливашники на сито, остужать, затем перекладывать на блюдо и посыпать сахаром и корицей.

Хворост

Мука.....2 стакана
Вода .....70 г
Ром .....50 г
Сахар ..... 4 столовые ложки
Растительное масло для жаренья ..... 2 стакана

1. Замесить тесто из муки, 2 столовых ложек сахара, воды и рома.

2. Раскатать тесто в тонкий пласт и нарезать полосками длиной 14 см и шириной 7 см. Каждую надрезать посередине и вывернуть через разрез один конец полоски.

3. Разогреть растительное масло в кастрюле и жарить по 3–4 штуки сразу до подрумянивания.

4. Хворост вынимать на сито, затем выкладывать на блюдо и посыпать сахаром.

Слоеный пирог

Мука ..... 1 кг
Сахар ..... 150 г
Водка ..... 50 г
Растительное масло ..... 150 г
Варенье ..... 1,5 стакана
Соль..... 0,5 чайной ложки
Вода..... 2 стакана

1. Растворить в воде 130 г сахара, добавить водку, соль и размешать, всыпать половину муки и вымешивать тесто до тех пор, пока не будет отставать от рук.

2. Разделать тесто на 30 кусочков и раскатать каждый в лепешку.

3. Сложить все лепешки одна на другую, пересыпая мукой. По одной натягивать лепешки на блюдо и смазывать их растительным маслом.

4. Сложив таким образом 15 лепешек, смазать последнюю вареньем и выложить сверху остальные 15.

5. Поставить пирог в духовку на 30 минут.

6. У готового пирога подровнять края и посыпать его сахаром.

Слоеный пирог с яблоками

Мука ..... 1 кг
Сахар .....150 г
Водка .....50 г
Херес .....50 г
Растительное масло .....150 г
Яблоки..... 800 г
Цедра лимона.....10 г
Соль.....0,5 чайной ложки
Вода..... 2 стакана

1. Растворить в воде 120 г сахара, добавить водку, соль и размешать, всыпать половину муки и вымешивать тесто до тех пор, пока не будет отставать от рук.

2. Разделать тесто на 30 кусков и раскатать каждый в лепешку.

3. Сложить все лепешки одна на другую, пересыпая мукой. По одной натягивать лепешки на блюдо и смазывать их растительным маслом.

4. Сложить таким образом 30 лепешек.

5. Яблоки очистить, нарезать ломтиками, потушить, влить херес, добавить лимонную цедру и 2 столовые ложки сахара.

6. На верхнюю лепешку выложить яблочное пюре и поставить пирог в духовку на 40 минут.

7. У готового пирога подровнять края и посыпать его сахаром.

Слоеный пирог со свежими ягодами

Мука ..... 1 кг
Сахар ..... 150 г
Водка ..... 50 г
Растительное масло ..... 150 г
Ягоды (малина или вишня без косточек) ..... 500 г
Соль..... 0,5 чайной ложки
Вода..... 2 стакана

1. Растворить в воде 130 г сахара, добавить водку, соль и размешать, всыпать половину муки и вымешивать тесто до тех пор, пока не будет отставать от рук.

2. Разделать тесто на 30 кусков и раскатать каждый в лепешку.

3. Сложить все лепешки одна на другую, пересыпая мукой. По одной натягивать лепешки на блюдо и смазывать их растительным маслом.

4. Сложить таким образом 30 лепешек.

5. Ягоды выложить на верхнюю лепешку, посыпать 2 столовыми ложками сахара.

6. Поставить пирог в духовку на 40 минут.

7. У готового пирога подровнять края.

Слоеный пирог с черносливом

Мука ..... 1 кг
Сахар ..... 200 г
Водка ..... 50 г
Столовое вино ..... 150 г
Растительное масло .....150 г
Чернослив без косточек.....400 г
Сладкий миндаль..... 1 стакан
Соль..... 0,5 чайной ложки
Вода..... 2 стакана

1. Растворить в воде 150 г сахара, добавить водку, соль и размешать, всыпать половину муки и вымешивать тесто до тех пор, пока не будет отставать от рук.

2. Разделать тесто на 30 кусков и раскатать каждый в лепешку.

3. Сложить все лепешки одна на другую, пересыпая мукой.

4. По одной натягивать лепешки на блюдо и смазывать их растительным маслом.

5. Сложить таким образом 30 лепешек.

6. Чернослив тщательно вымыть и мелко нарубить.

7. Сварить густой сироп из оставшегося сахара и столового вина.

8. Всыпать в сироп чернослив и миндаль и поставить на 30 минут в духовку.

9. Массу остудить и покрыть ею верхнюю лепешку пирога.

10. Поставить пирог в духовку на 40 минут.

11. У готового пирога подровнять края.

Слоеный пирог с рисом

Мука ..... 1 кг
Сахар ..... 1 стакан
Водка .....50 г
Ром .....50 г
Растительное масло.....50 г
Рис ..... 1 стакан
Корица молотая.....1 чайная ложка
Апельсиновые цукаты.....2 столовые ложки
Соль.....0,5 чайной ложки
Вода..... 2 стакана

1. Растворить в воде 100 г сахара, добавить водку, соль, растительное масло и размешать, всыпать половину муки и вымешивать тесто до тех пор, пока не будет отставать от рук.

2. Сварить рис, добавить в него ром, оставшийся сахар, корицу и мелко нарезанные цукаты.

3. Тесто разделить на две части и раскатать из них коржи.

4. На один корж выложить подготовленную рисовую начинку, другим коржом накрыть и тщательно защипнуть края.

5. Поставить пирог в духовку на 30–40 минут.

Слоеный пирог с яблочным пюре

Мука.....1 кг
Сахар.....150 г
Водка.....50 г
Растительное масло .....150 г
Яблоки.....600 г
Соль.....0,5 чайной ложки
Вода.....2 стакана

1. Растворить в воде 120 г сахара, добавить водку, соль и размешать, всыпать половину муки и вымешивать тесто до тех пор, пока не будет отставать от рук.

2. Разделать тесто на 30 кусков и раскатать каждый в лепешку.

3. Сложить все лепешки одна на другую, пересыпая мукой.

4. По одной натягивать лепешки на блюдо и смазывать их растительным маслом.

5. Сложить таким образом 30 лепешек.

6. Яблоки очистить, нарезать ломтиками, потушить. Добавить 2 столовые ложки сахара.

7. На верхнюю лепешку выложить яблочное пюре и поставить пирог в духовку на 40 минут.

8. У готового пирога подровнять края и посыпать его сахаром.

По этому же рецепту можно сделать маленькие слоеные пирожки с начинкой из яблочного пюре.

Украинские коржики

Мука ..... 2 стакана
Вода..... 1 стакан
Оливковое масло.....1 столовая ложка
Сахар ..... 1 столовая ложка
Сахарная пудра ..... 1 столовая ложка

1. Все компоненты, кроме сахарной пудры, хорошо перемешать.

2. Разделать тесто на куски и каждый раскатать в лепешку.

3. Выложить коржики на противень, смазанный маслом, и проколоть каждый в нескольких местах вилкой.

4. Испечь в горячей духовке.

5. Перед подачей на стол коржики посыпать сахарной пудрой.

Медовые пряники с лимоном

Мука..... 250 г
Мед.....100 г
Сахар.....70 г
Растительное масло.....30 г
Вода.....50 г
Цедра лимона.....10 г
Пищевая сода.....0,5 чайной ложки

1. Размешать в воде сахар и мед, довести до кипения и нагревать до полного растворения сахара.

2. Снять сироп с огня, всыпать 200 г муки и замесить густое тесто.

3. Тесто остудить до комнатной температуры, добавить растительное масло, соду, смешанную с 1 столовой ложкой муки,

оставшуюся муку и лимонную цедру.

4. Тщательно вымесить тесто, выложить его на стол, посыпанный мукой, и раскатать в прямоугольный пласт толщиной 1 см.

5. Посыпать тесто мукой и вырезать фигурными выемками пряники.

6. Выложить пряники на смазанный растительным маслом противень и выпекать в горячей духовке до готовности.

Глазированные пряники

Кефир.....1 л
Сахар ..... 1 кг
Растительное масло ..... 8 столовых ложек
Пищевая сода.....4 столовые ложки
Столовый уксус ..... 4 столовые ложки
Мука ..... 2 кг
Вода..... 2 стакана
Яичные белки ..... 2 шт.

1. Растворить в кефире 800 г сахара, добавить соду, погашенную уксусом, добавить растительное масло и муку и замесить тесто.

2. Раскатать готовое тесто в пласт толщиной 1 см. Вырезать пряники с помощью стакана.

3. Выложить пряники на смазанный растительным маслом противень и поставить в горячую духовку на 10 минут.

4. Растворить в воде 0,5 стакана сахара, поставить на огонь и довести до кипения.

5. Белки и оставшийся сахар взбить в крепкую пену и влить тонкой струйкой в горячий сироп.

6. Готовые пряники выложить в эмалированную посуду, облить глазурью и перемешать.

Можно добавить в тесто какао или мятную эссенцию. Пряники могут долго храниться, не теряя своих вкусовых качеств.

Крекеры

Рассол от консервированных овощей ..... 12 столовых ложек
Растительное масло ..... 6 столовых ложек
Сахар ..... 6 столовых ложек
Пищевая сода ..... 0,5 чайной ложки
Столовый уксус ..... 1 столовая ложка
Мука.....2–3 стакана

1. В рассоле растворить сахар, добавить растительное масло, соду, погашенную уксусом.

2. Ввести муку и замесить крутое тесто.

3. Раскатать тесто тонким слоем, вырезать стаканом кружки или другие фигурки.

4. Разложить крекеры на противень и выпекать в горячей духовке 15 минут.

Баранки

Простокваша ..... 0,5 л
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 300 г
Растительное масло ..... 4 столовые ложки
Пищевая сода..... 1 чайная ложка
Столовый уксус ..... 1 чайная ложка
Соль ..... по вкусу
Мука .....500–600 г

1. Яйцо растереть с сахаром, добавить простоквашу, соль, растительное масло, соду, погашенную уксусом, и все тщательно перемешать.

2. Всыпать муку и замесить крутое тесто.

3. Сформовать из готового теста баранки и смазать их сладкой водой.

4. Выложить баранки на смазанный маслом противень и выпекать в горячей духовке, пока не зарумянятся.

Ягодные пышки

Мука.....2 стакана
Апельсиновая цедра.....1 чайная ложка
Сахар.....60 г
Вода.....1 стакан
Яйцо.....1 шт.
Растительное масло ..... 125 г
Свежие ягоды черники, голубики или брусники (можно изюм)..... 300 г

1. Муку просеять, добавить апельсиновую цедру, сахар и перемешать.

2. Выложить муку горкой, сверху сделать углубление.

3. Взбить яйцо с растительным маслом и водой и влить полученную смесь в углубление.

4. Осторожно замесить тесто, стараясь не разлить жидкость.

5. Добавить в тесто ягоды и аккуратно перемешать.

6. Выложить тесто по 1 столовой ложке в подготовленные формочки и поставить в духовку.

7. Выпекать пышки 15 минут до золотистого цвета.

8. Готовые пышки вынуть из формочек через 5 минут, чтобы они немного остыли.

Если хранить пышки в герметичной емкости, они будут оставаться свежими в течение 2 дней.

Пышки на рассоле

Огуречный рассол..... 1 стакан
Сахар ..... 1 стакан
Растительное масло ..... 2–3 столовые ложки
Мука ..... 3–4 стакана
Соль..... 1 чайная ложка
Пищевая сода ..... 0,5 чайной ложки

1. Растворить сахар в огуречном рассоле, добавить соль, соду и растительное масло.

2. Всыпать муку и замесить тесто, добавив при желании изюм, орехи и цукаты. Тесто должно быть мягким и эластичным.

3. Скатать из теста небольшие булочки диаметром примерно 5 см, выложить их на противень и сверху слегка приплюснуть.

4. Дать постоять 10–15 минут и выпекать в горячей духовке до готовности.

«Муравейник»

Вода..... 2 стакана
Мед..... 1,5 стакана
Сахар ..... 1,5 стакана
Мука..... 4–5 стаканов
Сода..... 0,5 чайной ложки
Соль..... 0,5 чайной ложки
Растительное масло для жаренья ..... 2 стакана

1. Растворить в теплой воде 2 столовые ложки меда и 3 столовые ложки сахара, добавить соль и соду.

2. Всыпать муку и замесить крутое тесто.

3. Скатать колбаски толщиной 1 см, обвалять в муке, разрезать на кусочки длиной 1–2 см.

4. Жарить кусочки теста до готовности в раскаленном растительном масле до увеличения их объема вдвое.

5. Приготовить сироп, смешав оставшийся мед с сахаром и проварив его в течение 10 минут.

6. Обжаренные кусочки теста залить сиропом, быстро

перемешать и выложить горкой на блюдо.

7. Поставить «муравейник» в холодильник на 3 часа.

Тыквенный кулич

Мука .....1,5 кг
Очищенная тыква.....400 г
Вода .....0,5 л
Дрожжи.....50г
Растительное масло ..... 1 стакан
Яйцо.....1 шт.
Сахар ..... 1 стакан
Ванилин и соль .....по вкусу

1. Тыкву нарезать кубиками, засыпать половиной сахара и оставить до появления сока.
2. Поставить кастрюлю с тыквой на медленный огонь и тушить без добавления воды до мягкости.
3. Протереть тыкву через сито.
4. Влить в тыквенное пюре воду, добавить растительное масло, яйцо, оставшийся сахар, соль и дрожжи, разведенные в теплой воде.
5. Замесить тесто, постепенно добавляя муку и ванилин, дать ему подойти.
6. Разложить готовое тесто по смазанным растительным маслом формам, заполняя их на половину объема, дать расстояться 10–15 минут и выпекать в духовке на среднем огне.

Кекс «Фруктис»

Мука ..... 2 стакана
Маргарин .....100 г
Яйцо..... 1 шт.
Вода .....10 столовых ложек
Крепкий чай .....10 столовых ложек
Мед ..... 5 столовых ложек
Пищевая сода..... 1 чайная ложка
Апельсин.....1 шт.
Изюм.....0,5 стакана
Курага .....0,5 стакана
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Сахарная пудра.....2 столовые ложки
Панировочные сухари (манная крупа).....1 столовая ложка

1. Яйцо растереть с медом и размягченным маргарином,

добавить теплую воду, чай и соду, все тщательно перемешать.

2. Всыпать муку и замесить тесто.

3. Апельсин пропустить через мясорубку вместе с кожурой.

4. Полученную массу добавить в тесто.

5. Распарить изюм и курагу.

6. Курагу мелко нарезать и вместе с изюмом добавить в тесто. Тесто тщательно вымесить.

7. Форму или сковороду смазать растительным маслом, обсыпать сухарями или сухой манной крупой и выложить тесто.

8. Выпекать кекс в горячей духовке на среднем огне 40–50 минут.

9. Остывший кекс посыпать сахарной пудрой.

Кекс «Нежный»

Мука ..... 2 стакана
Кефир ..... 1 стакан
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 1 стакан
Пищевая сода ..... 1 чайная ложка
Изюм, орехи или цукаты.....100 г
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Сахарная пудра ..... 1 столовая ложка

1. Взбить белок с сахаром с помощью миксера, ввести желток, соду и кефир, продолжая взбивать.

2. Осторожно всыпать муку, добавить в тесто изюм, орехи или цукаты. Выложить тесто в форму, смазанную растительным маслом.

3. Выпекать кекс в разогретой духовке, проверяя готовность заостренной деревянной палочкой.

4. Готовый кекс остудить и посыпать пудрой.

Апельсиновый пирог

Мука ..... 2 стакана
Сахар .....1,5 стакана
Вода .....0,5 стакана
Дрожжи.....30 г
Яйцо..... 1 шт.
Маргарин .....150 г
Апельсины ..... 2 шт.
Крахмал..... 2 столовые ложки

1. Дрожжи развести в теплой воде и оставить на 15 минут, затем добавить 3 чайные ложки сахара.

2. Смешать дрожжи с размягченным маргарином, желтком, мукой и замесить тесто.

3. Раскатать тесто и выложить на небольшой противень, оформив по краям бортики. Оставить тесто на противне на 30 минут.

4. Апельсины вместе с кожурой пропустить через мясорубку и добавить 0,5 стакана сахара.

5. Охлажденный белок взбить с оставшимся сахаром в крепкую пену.

6. Тесто на противне посыпать крахмалом, чтобы не растеклась начинка.

7. Выложить начинку и залить взбитым белком.

8. Поставить пирог в духовку и выпекать в течение 20 минут.

9. Остудить пирог, не снимая с противня, после чего разрезать на порции.

Чайный пирог

Крепко заваренный чай..... 1 стакан
Сахар ..... 1 стакан
Жидкий мед.....2 столовые ложки
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Мука ..... 2 стакана
Разрыхлитель ..... 1 чайная ложка
Орехи, изюм или цукаты .....по вкусу

1. Растворить в чае сахар и мед, добавить 2 столовые ложки растительного масла.

2. Постепенно ввести муку, разрыхлитель, изюм, орехи или цукаты, продолжая непрерывно размешивать массу.

3. Готовое тесто выложить в смазанную маслом форму и поставить в духовку.

4. Выпекать пирог при температуре 200–220 °С в течение 40 минут.

5. Разрезать пирог на порционные куски и подать на стол горячим.

Творожный пирог «Кивин»

Творог.....600 г
Мука .....1,5 стакана
Маргарин.....150 г
Сахар .....60 г
Пищевая сода .....0,5 чайной ложки
Разрыхлитель ..... 1 чайная ложка

Соль ..... 2 г
Киви.....4–5 шт.
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Взбитые низкокалорийные сливки.....200 г

1. В муку положить сахар, соду, соль и разрыхлитель.
2. Добавить размягченный маргарин и растереть всю массу до превращения ее в состояние жирной крошки.
3. Добавить творог и все перемешать.
4. Выложить тесто в форму, смазанную растительным маслом, и разровнять.
5. Очистить киви, нарезать кружками и выложить поверх теста.
6. Накрыть форму пищевой фольгой и поставить пирог в духовку.
7. Выпекать в течение 30 минут при температуре 220 ˚С.
8. Снять фольгу и поставить пирог в духовку еще на 15–20 минут.
9. Выключить огонь, но пирог из духовки не вынимать, а приоткрыть дверцу и остудить.
10. Подавать пирог с низкокалорийными взбитыми сливками.

Рыбный пирог

Мука .....500 г
Вода..... 1 стакан
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Дрожжи ..... 15 г
Соль..... 0,5 чайной ложки
Сахар..... 0,5 столовой ложки
Рыбное филе ..... 400 г
Репчатый лук ..... 100 г
Картофель ..... 200 г

1. Из половины муки, воды и дрожжей приготовить опару и поставить в теплое место.
2. Добавить в опару соль, сахар, 2 столовые ложки растительного масла, оставшуюся муку и замесить тесто. Оно не должно прилипать к рукам.
3. Тесто выложить в кастрюлю и дать ему подойти.
4. Разделать тесто на 2 части и обе раскатать.
5. Один пласт теста выложить на смазанный растительным маслом противень.
6. Сверху разложить нашинкованный сырой картофель, уложить рыбное филе, нарезанное крупными кусками, посыпать нарубленным репчатым луком.

7. Начинку накрыть вторым пластом теста.

8. Пирог поставить в теплое место на 15–20 минут.

9. Дать пирогу расстояться и выпекать в горячей духовке.

Волжский пирог

Мука ..... 1 кг
Вода.....2 стакана
Дрожжи ..... 30 г
Соль..... 1 чайная ложка
Сахар ..... 1 столовая ложка
Капуста ..... 700 г
Рыбное филе ..... 600 г
Репчатый лук ..... 2 шт.
Растительное масло ..... 7 столовых ложек
Соль и перец для начинки .....по вкусу

1. Из половины муки, воды и дрожжей приготовить опару и поставить в теплое место.

2. Добавить в опару соль, сахар, 5 столовых ложек растительного масла, почти всю оставшуюся муку и замесить тесто. Оно не должно прилипать к рукам.

3. Тесто выложить в кастрюлю и дать ему подойти.

4. Разделить готовое тесто на 2 равные части.

5. Рыбное филе промыть, посолить, поперчить, обжарить с обеих сторон, охладить и пропустить через мясорубку.

6. Лук очистить и нашинковать, обжарить до золотистого цвета, добавить муку и пассеровать до светло-коричневого цвета.

7. Развести обжаренный лук с мукой небольшим количеством воды до консистенции густой сметаны.

8. Добавить полученную смесь в рыбный фарш и хорошо перемешать.

9. Нашинковать капусту, посолить, добавить немного растительного масла и тушить на слабом огне 10–15 минут.

10. Одну часть теста раскатать, сверху равномерным слоем выложить капусту, на нее – слой рыбного фарша, затем снова слой капусты.

11. Раскатать вторую часть теста и накрыть начинку.

12. Края пирога защипнуть и поставить его в теплое место на 15–20 минут.

13. Смазать поверхность теплой водой и выпекать в горячей духовке.

Пирог с грибами и кашей

Мука .....800 г
Вода .....1,5 стакана
Растительное масло .....120 г
Дрожжи .....15 г
Соль.....0,5 чайной ложки
Сахар.....0,5 столовой ложки
Гречневая крупа..... 500 г
Сушеные грибы .....100 г
Репчатый лук ..... 1 шт.
Соль для начинки .....по вкусу

1. Из половины муки, воды и дрожжей приготовить опару и поставить в теплое место.
2. Добавить в опару соль, сахар, 2 столовые ложки растительного масла, оставшуюся муку и замесить тесто. Оно не должно прилипать к рукам.
3. Тесто выложить в кастрюлю и дать ему подойти.
4. Сушеные грибы залить кипятком и вымачивать в течение 10 часов.
5. Грибы отварить и очень мелко нарезать.
6. Сварить рассыпчатую гречневую кашу.
7. Репчатый лук очистить и нашинковать, обжарить в растительном масле.
8. Лук, грибы и кашу смешать, посолить и прогреть на сковороде с добавлением растительного масла.
9. Разделить тесто на две части и обе раскатать.
10. Выложить остывшую начинку на один пласт теста, другим накрыть и защипнуть края.
11. Поставить пирог в теплое место на 15–20 минут.
12. Выпекать в горячей духовке 40–50 минут.

Пирог с картофелем и брынзой

Мука ..... 2,5 стакана
Дрожжи ..... 15 г
Вода ..... 100 мл
Растительное масло..... 70 г
Соль..... 1 чайная ложка
Яйцо.....1 шт.
Брынза..... 350 г
Картофель.....4 крупных клубня

1. Дрожжи растворить в теплой воде, добавить 0,5 чайной ложки соли, растительное масло, постепенно ввести муку, вымешивая однородное пластичное тесто.
2. Поставить готовое тесто в теплое место.

3. Клубни картофеля вымыть, очистить, подсушить и пропустить через мясорубку вместе с брынзой, при необходимости посолить.

4. Полученную массу тщательно перемешать и скатать в шар.

5. Подошедшее тесто выложить на стол, посыпанный мукой, и разделить его на 2 части.

6. Каждую часть теста раскатать в круглый пласт.

7. На один пласт выложить скатанную в шар начинку, накрыть другим пластом и защипнуть края.

8. Осторожно раскатать пирог скалкой, начиная от середины к краям. Полученный пирог переложить на противень или сковороду.

9. Поверхность пирога смазать растительным маслом и сделать посередине небольшое отверстие.

10. Выпекать пирог 25–30 минут в горячей духовке, предварительно разогретой до 200 °С.

Кулебяка «Московская»

Мука .....400 г
Дрожжи .....25 г
Вода .....0,5 стакана
Растительное масло .....110 г
Сахар ..... 2 чайные ложки
Соль ..... 2 чайные ложки
Перец .....по вкусу
Крепкий чай ..... 2 столовые ложки
Филе щуки.....400 г
Филе жирной рыбы..... 300 г
Толченые сухари ..... 2 столовые ложки
Репчатый лук ..... 1 шт.
Рис ..... 1 стакан
Соль для начинки .....по вкусу

1. Из половины муки, воды и дрожжей приготовить опару и поставить в теплое место.

2. Добавить в опару соль, сахар, 100 г растительного масла, оставшуюся муку и замесить тесто. Оно не должно прилипать к рукам.

3. Тесто выложить в кастрюлю и дать ему подойти.

4. Тщательно промыть рис, залить кипятком, посолить и плотно закрыть кастрюлю, чтобы из нее не выходил пар. Можно положить на крышку кастрюли какой-нибудь груз.

5. Варить рис 2 минуты на сильном огне, 5 минут – на среднем и 4 минуты – на слабом.

6. Не открывая крышки, выдерживать рис в кастрюле еще 10 минут.

7. Откинуть рис на дуршлаг, выложить в смазанную маслом форму и запекать в горячей духовке 10 минут до легкого подрумянивания.

8. Филе щуки дважды пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить соль, перец, толченые сухари и тщательно перемешать фарш.

9. Подошедшее тесто раскатать в продолговатую овальную лепешку толщиной 1 см.

10. В центр лепешки горкой выложить слоями фарш из щуки, рисовую начинку, на нее. рыбное филе, снова фарш и рисовую начинку.

11. Края лепешки завернуть и плотно защипнуть поверх фарша. Сверху кулебяку можно украсить декоративными элементами, вырезанными из теста.

Можно сформовать кулебяку по-другому: раскатать 2 овальных пласта теста, причем нижний сделать толще, чем верхний. На нижний пласт выложить начинку, накрыть ее оставшимся пластом и оформить края декоративной косичкой.

12. Готовую кулебяку поставить в теплое место на 15–20 минут.

13. Смазать верхнюю часть кулебяки крепким чаем и проколоть вилкой в нескольких местах для выхода пара.

14. Выпекать кулебяку в горячей духовке, предварительно разогретой до 200 °С.

Кулебяка с рыбой и овощами

Мука.....2 стакана
Дрожжи .....15 г
Вода..... 1 стакан
Соль..... 1 чайная ложка
Сахар ..... 1 чайная ложка
Треска..... 350 г
Картофель ..... 3 клубня
Репчатый лук.....3 шт.
Растительное масло.....0,5 стакана
Соль и перец для начинки .....по вкусу

1. Из половины муки, воды и дрожжей приготовить опару и поставить в теплое место.

2. Добавить в опару соль, сахар, 3 столовые ложки растительного масла, оставшуюся муку и замесить тесто. Оно не должно прилипать к рукам.

3. Тесто выложить в кастрюлю и дать ему подойти.

4. Готовое тесто разделить на 2 части.

5. На столе, посыпанном мукой, или разделочной доске раскатать в пласт одну часть теста, придав ему продолговатую форму, и переложить на противень, смазанный маслом.

6. Картофель вымыть, очистить, подсушить, нарезать тонкими кружками и выложить на пласт теста.

7. На картофель выложить рыбу, нарезанную небольшими брусочками (массой не более 10–15 г), посолить, поперчить, посыпать луком, нарезанным кольцами.

8. Вылить на приготовленную начинку оставшееся растительное масло.

9. Вторую часть теста тоже раскатать в овальный пласт, накрыть им начинку и защипнуть края кулебяки, оформив их декоративной косичкой.

10. Поставить подготовленную кулебяку на 30–40 минут в теплое место, проколоть ее поверхность в середине вилкой и смазать теплой водой.

11. Выпекать кулебяку 30–40 минут в горячей духовке, предварительно разогретой до 200–220 °С.

Горячую готовую кулебяку можно смазать растительным маслом.

Кулебяка с печенью

Мука ..... 2 стакана
Дрожжи ..... 15 г
Вода..... 1 стакан
Сахар ..... 1 чайная ложка
Соль..... 0,5 чайной ложки
Растительное масло..... 30 г
Печень..... 350 г
Рубленая белокочанная капуста ..... 3 стакана
Репчатый лук ..... 3 шт.
Яйца ..... 2 шт.
Соль и черный молотый перец для начинки ..... по вкусу

1. Из половины муки, воды и дрожжей приготовить опару и поставить в теплое место.

2. Добавить в опару соль, сахар, 20 г растительного масла, оставшуюся муку и замесить тесто. Оно не должно прилипать к рукам.

3. Тесто выложить в кастрюлю и дать ему подойти.

4. Печень промыть, снять пленку, удалить желчные протоки.

5. Пропустить печень через мясорубку.

6. Лук очистить и нашинковать.

7. Смешать печень, лук и капусту, добавить 1 яйцо, соль и перец.

8. Готовое тесто разделить на 2 части и обе раскатать.

9. Один пласт уложить на смазанный маслом противень, выложить на него начинку.

10. Накрыть начинку вторым пластом и защипнуть края кулебяки.

11. Подготовленную кулебяку поставить в теплое место на 15–20 минут.

12. Проколоть поверхность кулебяки в нескольких местах вилкой и смазать яйцом.

13. Выпекать кулебяку 30–40 минут в горячей духовке, предварительно разогрев ее до 200 ˚С.

Кулебяка со свеклой

Мука .....1,5 стакана
Дрожжи.....15 г
Вода .....3,5 стакана
Сахар ..... 1 чайная ложка
Соль.....0,5 чайной ложки
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Свекла ..... 2 шт.
Сушеные яблоки .....100 г
Ванилин .....на кончике ножа

1. Из половины муки, 0,5 стакана воды и дрожжей приготовить опару и поставить в теплое место.

2. Добавить в опару соль, сахар, растительное масло, 0,5 стакана воды, оставшуюся муку и замесить тесто. Оно не должно прилипать к рукам.

3. Тесто выложить в кастрюлю и дать ему подойти.

4. Раскатать из теста одну большую овальную лепешку или разделить тесто на 2 части для верхнего и нижнего пластов, причем последний должен быть более толстым.

5. Сушеные яблоки замочить в холодной воде на 30–40 минут, затем воду процедить через марлю.

6. Яблоки пропустить через мясорубку.

7. Свеклу очистить и нарезать соломкой.

8. Соединить яблочную массу, свеклу, воду, в которой замачивались яблоки, и ванилин.

9. Все хорошо перемешать и поставить на огонь, довести массу до кипения и остудить.

10. Выложить начинку на пласт теста горкой и защипнуть края (если имеется 2 пласта, то выложить начинку на нижний и накрыть верхним).

11. Кулебяку переложить на сухой противень и поставить в теплое место на 30–40 минут.

12. Подготовленную кулебяку выпекать в разогретой до 200 ˚С духовке в течение 25–30 минут.

Горячую кулебяку смазать растительным маслом.

Кулебяка с квашеной капустой

Мука ..... 2 стакана
Дрожжи ..... 15 г
Вода..... 1 стакан
Соль..... 0,5 чайной ложки
Сахар ..... 2 столовые ложки
Яйца ..... 2 шт.
Квашеная капуста ..... 2 стакана
Морковь ..... 3 шт.
Растительное масло ..... 3 столовые ложки

1. Из половины муки, воды и дрожжей приготовить опару и поставить в теплое место.

2. Добавить в опару соль, 1 чайную ложку сахара, 2 столовые ложки растительного масла, оставшуюся муку и замесить тесто. Оно не должно прилипать к рукам.

3. Тесто выложить в кастрюлю и дать ему подойти.

4. Раскатать из теста одну большую овальную лепешку или разделить тесто на 2 части для верхнего и нижнего пластов, причем последний должен быть более толстым. Отжать кислую капусту и мелко нарубить.

5. Морковь очистить и нашинковать, смешать с капустой, добавить сахар, оставшееся растительное масло, 1 яйцо и тщательно размешать массу.

7. На середину теста (или на нижний пласт) выложить горкой начинку, защипнуть края (накрыв верхним пластом, если он есть) и поставить кулебяку в теплое место на 15–20 минут.

8. Смазать кулебяку взбитым яйцом, проколоть поверхность вилкой.

9. Выпекать в горячей духовке при температуре 210–220 ˚С в течение 40–50 минут.

Кулебяка с творогом

Мука ..... 2 стакана

Дрожжи .....15 г
Вода.....1 стакан
Соль.....0,5 чайной ложки
Сахар ..... 1 чайная ложка
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Нежирный творог..... 500 г
Морковь ..... 1 шт.
Изюм.....5 столовых ложек
Яйцо.....1 шт.
Ванилин .....на кончике ножа

1. Из половины муки, воды и дрожжей приготовить опару и поставить в теплое место.

2. Добавить в опару соль, сахар, растительное масло, оставшуюся муку и замесить тесто. Оно не должно прилипать к рукам.

3. Тесто выложить в кастрюлю и дать ему подойти.

4. Раскатать из теста одну большую овальную лепешку или разделить тесто на 2 части для верхнего и нижнего пластов, причем последний должен быть более толстым.

5. Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку. Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой.

6. Соединить творог, морковь, яйцо и ванилин.

7. Изюм перебрать, промыть, залить водой, довести до кипения и варить 5 минут. Затем жидкость слить в отдельную посуду, а изюм подсушить на чистом полотенце.

8. В творожно-морковную массу добавить изюм, 0,5 стакана отвара изюма и все тщательно перемешать.

9. На раскатанное тесто выложить горкой начинку и защипнуть края кулебяки (если имеется 2 пласта, то на нижний выложить начинку и накрыть верхним).

10. Переложить кулебяку на сухой противень и поставить в теплое место на 30–40 минут.

11. Поверхность подготовленной кулебяки проколоть вилкой и выпекать 30–40 минут при температуре 200 °С.

Горячую готовую кулебяку можно смазать растительным маслом.

Слоеная рыбная кулебяка

Мука .....400 г
Маргарин .....100 г
Вода.....1 стакан
Соль..... 1 чайная ложка

Яйцо..... 1 шт.
Рыбное филе ..... 300 г
Рис ..... 1 стакан
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Зелень петрушки или укропа.....1 пучок
Перец и соль для начинки..... по вкусу

1. Муку просеять, насыпать горкой на стол, сделать сверху углубление.

2. Растворить соль в холодной воде и осторожно влить в углубление.

3. Соединить воду с мукой с помощью ножа, стараясь не расплескивать воду.

4. Тщательно вымесить тесто, чтобы не было комков.

5. Поместить тесто и маргарин в холодильник на 1,5–2 часа. Раскатать тесто в пласт, придав ему прямоугольную форму.

6. Маргарин выложить на середину теста и сложить края в виде конверта.

7. Стол и тесто посыпать мукой, положить тесто швом вниз и раскатать его в ровный прямоугольный пласт шириной 25 см и толщиной 1 см.

8. Сложить пласт втрое, выдержать в холодильнике 30–40 минут и снова раскатать.

9. Повторить эту операцию еще 2 раза.

10. Рыбное филе промыть, нарезать маленькими кусочками, положить их на сковороду и обжарить в растительном масле.

11. Рис отварить, смешать с обжаренным рыбным филе, добавить измельченную зелень петрушки или укропа, а также соль и перец.

12. Из слоеного теста раскатать несколько тонких блинчиков, а также 2 полоски толщиной 0,5 см и длиной 20–25 см, одну из них шириной 10 см, другую – 25 см.

13. Узкую полоску положить на середину противня и накрыть ее несколькими блинчиками.

14. Выложить горкой подготовленную начинку, накрыть ее оставшимися блинчиками, смазать бока взбитым яйцом.

15. Края верхних блинчиков слепить с краями нижних блинчиков, смазать яйцом тесто вокруг фарша, накрыть сверху широкой полоской и соединить края верхней и нижней полосок.

16. Поверхность и бока кулебяки смазать взбитым яйцом, проколоть ножом с двух концов и поставить на 40–50 минут в горячую духовку.

Рыбные пирожки с гречневой кашей

Мука.....1,5 стакана
Дрожжи .....15 г
Вода.....1 стакан
Сахар ..... 1 чайная ложка
Соль.....0,5 чайной ложки
Рыбное филе..... 300 г
Гречневая крупа.....1 стакан
Репчатый лук ..... 2 шт.
Растительное масло .....100 г
Соль и перец для начинки .....по вкусу

1. Из половины муки, воды и дрожжей приготовить опару и поставить в теплое место.
2. Добавить в опару соль, сахар, 2 столовые ложки растительного масла, оставшиеся воду и муку и замесить тесто. Оно не должно прилипать к рукам.
3. Тесто выложить в кастрюлю и дать ему подойти.
4. Рыбное филе нарезать мелкими кусочками, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле.
5. Репчатый лук очистить, нашинковать и спассеровать на растительном масле.
6. Сварить рассыпчатую гречневую кашу.
7. Смешать гречневую кашу с рыбой и луком, посолить и добавить почти все оставшееся растительное масло.
8. Тесто разделать на маленькие кусочки, раскатать их в лепешки.
9. Выложить на лепешки начинку и защипнуть края, оставив посередине небольшое отверстие для выхода пара.
10. Выложить пирожки на противень, смазать их растительным маслом и выпекать в горячей духовке, пока не зарумянятся.

Пирожки с вареньем

Мука ..... 2 стакана
Вода..... 1 стакан
Сухие дрожжи ..... 0,5 пакетика
Сахар ..... 2 столовые ложки
Вареный картофель ..... 4 клубня
Пищевая сода..... 1 чайная ложка
Соль..... 0,5 чайной ложки
Варенье для начинки ..... 1 стакан
Растительное масло ..... 1 столовая ложка

1. Дрожжи растворить вместе с содой в теплой воде и размешать.

2. В кастрюлю для теста всыпать просеянную муку, сахар, соль.

3. Картофель растолочь и вместе с разведенными дрожжами ввести в тесто.

4. Замесить крутое тесто и поставить его в теплое место на 1 час.

5. Подошедшее тесто выложить на стол, обмять, разделать на маленькие кусочки, раскатать их в лепешки.

6. На середину каждой лепешки положить варенье и защипнуть края.

7. Выложить пирожки на противень, смазанный маслом, и выпекать в горячей духовке до готовности.

Пирожки с грибами

Сушеные грибы.....100 г
Растительное масло .....100 г
Сахар .....100 г
Вода .....1,5 стакана
Мука .....500 г
Репчатый лук ..... 3 шт.
Дрожжи .....30 г
Соль .....по вкусу

1. Дрожжи развести в теплой воде, добавить половину муки, вымесить опару и поставить ее на 2–3 часа в теплое место.

2. Растительное масло (80 г) растереть с сахаром, влить в опару, добавить оставшуюся муку, замесить тесто и оставить его на 1–1,5 часа.

3. Сушеные грибы замочить в воде на 2 часа, отварить и пропустить через мясорубку.

4. Репчатый лук очистить и нашинковать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

5. Соединить обжаренный лук и грибы, посолить и жарить еще 4–5 минут.

6. Тесто разделать на небольшие шарики и раскатать их в лепешки.

7. На середину каждой лепешки выложить начинку и защипнуть края.

8. Пирожки выложить на противень, смазанный маслом, и поставить в теплое место на 30 минут. Выпекать пирожки в горячей духовке до готовности.

Пончики

Мука ..... 1 кг
Сахар .....0,5 стакана
Растительное масло ..... 4 столовые ложки
Дрожжи.....30 г
Вода..... 2 стакана
Сахарная пудра .....0,5 стакана
Соль..... 1 чайная ложка
Растительное масло для жаренья ..... 1 стакан

1. Развести дрожжи в теплой воде, добавить сахар, растительное масло, соль.

2. Постепенно добавляя муку, тщательно вымешивать тесто до превращения его в однородную пластичную массу.

3. На смазанном растительным маслом столе или противне скатать готовое тесто в тонкий жгут.

4. Нарезать жгут кусочками, сделать из них кольца.

5. Выложить кольца на противень на расстоянии 4–5 см друг от друга и поставить в теплое место на 20–30 минут.

6. Жарить пончики следует до образования золотистой корочки в разогретом растительном масле, вынимать шумовкой и выкладывать на сито, выстланное бумажными салфетками, чтобы они впитали излишки масла.

7. Переложить пончики на блюдо, посыпая сахарной пудрой. К чаю подавать в горячем виде.

Яблочный рулет

Мука .....300 г
Яйцо..... 1 шт.
Столовый уксус ..... 1 чайная ложка
Теплая вода.....0,5 стакана
Соль..... 0,5 чайной ложки
Яблоки..... 1 кг
Растительное масло ..... 150 г
Молотые сухари..... 100 г
Сахар ..... 200 г
Молотая корица ..... по вкусу
Изюм ..... 100 г
Сахарная пудра..... 2 столовые ложки

1. Муку смешать с солью, просеять через сито на разделочную доску, сделать в верхней части горки углубление.

2. Яйцо хорошо взбить, добавить уксус, 130 г растительного масла, влить воду.

3. Полученную жидкость налить в углубление.

4. Массу осторожно перемешать ножом, а затем вымешивать

до тех пор, пока тесто не станет легко отставать от доски и пальцев.

5. Готовое тесто выложить на большую льняную салфетку, посыпанную мукой, сформовать лепешку и слегка ее раскатать.

6. Руками, смазанными маслом, осторожно приподнять тесто и растянуть по краям, чтобы пласт стал очень тонким.

7. Тесто подровнять ножом и дать полежать 15 минут.

8. Подготовленное тесто сбрызнуть растительным маслом.

9. Яблоки очистить и натереть на терке.

10. Половину пласта посыпать половиной порции молотых сухарей, выложить на них натертые яблоки, изюм, сахар, корицу, оставшиеся молотые сухари, еще раз сбрызнуть растительным маслом.

11. С помощью мокрой салфетки завернуть пласт рулетом.

12. Осторожно переложить рулет на смазанный маслом противень, поверхность рулета также смазать маслом.

13. Выпекать рулет 20–25 минут в горячей духовке.

14. Готовый рулет остудить, нарезать ломтиками и посыпать их сахарной пудрой.

Русские колядки с картофелем

Мука ..... 2 стакана
Простокваша ..... 1 тонкий стакан
Растительное масло ..... 4 столовые ложки
Картофель.....7–8 клубней
Соль .....по вкусу

1. Замесить пресное тесто из муки, простокваши и соли, накрыть его салфеткой и поставить в теплое место на 20–30 минут.

2. Растянуть готовое тесто в жгут, нарезать его маленькими одинаковыми кусочками и скатать из них шарики.

3. Каждый шарик раскатать в круглую лепешку.

4. Сварить картофель, очистить и хорошо растолочь.

5. Добавить соль, почти все растительное масло и перемешать до образования однородной массы.

6. Положить на середину каждой лепешки начинку и защипнуть или просто загнуть края.

7. Выложить колядки на смазанный маслом противень и выпекать в духовке при температуре 200 °С до готовности.

8. Готовые колядки нужно смазать растительным маслом, чтобы корочка остывших изделий оставалась мягкой.

Русские колядки с ягодами

Мука ..... 2 стакана
Простокваша.....1 тонкий стакан
Соль.....0,5 чайной ложки
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Любые свежие ягоды.....1 стакан
Сахар ..... 2 столовые ложки

1. Замесить пресное тесто из муки, простокваши и соли, накрыть его салфеткой и поставить в теплое место на 20–30 минут.

2. Растянуть готовое тесто в жгут, нарезать его маленькими одинаковыми кусочками и скатать из них шарики. Каждый шарик раскатать в круглую лепешку.

3. Ягоды смешать с сахаром, а в очень сочные ягоды можно добавить крахмал или немного толченых сухарей.

4. Положить на середину каждой лепешки начинку и защипнуть или просто загнуть края.

5. Выложить колядки на смазанный маслом противень, дать постоять в теплом месте 15 минут.

6. Выпекать в духовке при температуре 200 °С до готовности.

7. Готовые колядки смазать растительным маслом, чтобы корочка остывших изделий оставалась мягкой.

Русские колядки с белыми грибами

Мука ..... 2 стакана
Простокваша.....1 тонкий стакан
Растительное масло ..... 4 столовые ложки
Свежие белые грибы..... 1 кг
Репчатый лук ..... 1 шт.
Нежирная сметана.....2 столовые ложки
Зелень укропа или петрушки ..... 1 пучок
Соль .....по вкусу

1. Замесить пресное тесто из муки, простокваши и соли, накрыть его салфеткой и поставить в теплое место на 20–30 минут.

2. Растянуть готовое тесто в жгут, нарезать его маленькими одинаковыми кусочками и скатать из них шарики.

3. Каждый шарик раскатать в круглую лепешку.

4. Белые грибы почистить, промыть, отварить, откинуть на дуршлаг и дать остыть.

5. Нарезать вареные грибы ломтиками и обжарить на растительном масле.

6. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук и соединить его с грибами.

7. Добавить сметану, посолить и тушить под крышкой 20 минут.

8. Начинку остудить и добавить в нее измельченную зелень.

9. Выложить на середину каждой лепешки начинку и защипнуть или просто загнуть края.

10. Выложить колядки на смазанный маслом противень и выпекать в духовке при температуре 200 °С до готовности.

11. Готовые колядки смазать растительным маслом, чтобы корочка остывших изделий оставалась мягкой.

Русские колядки с творогом

Мука ..... 2 стакана
Простокваша ..... 1 тонкий стакан
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Свежий творог ..... 100 г
Яичный желток ..... 1 шт.
Сахар..... 0,5 чайной ложки
Соль ..... по вкусу

1. Замесить пресное тесто из муки, простокваши и соли, накрыть его салфеткой и поставить в теплое место на 20–30 минут.

2. Растянуть готовое тесто в жгут, нарезать его маленькими одинаковыми кусочками и скатать из них шарики.

3. Каждый шарик раскатать в круглую лепешку.

4. Творог смешать с яичным желтком и сахаром и тщательно растереть до образования однородной массы.

5. Положить на середину каждой лепешки начинку и защипнуть или просто загнуть края.

6. Выложить колядки на смазанный маслом противень и выпекать в духовке при температуре 200 °С до готовности.

7. Готовые колядки нужно смазать растительным маслом, чтобы корочка остывших изделий оставалась мягкой.

Русские колядки с морковью

Мука.....2 стакана
Простокваша.....1 тонкий стакан
Растительное масло.....2 столовые ложки
Морковь..... 300 г
Сахар.....1 чайная ложка
Сливочное масло.....1 чайная ложка
Соль и лимонный сок.....по вкусу

1. Замесить пресное тесто из муки, простокваши и соли,

накрыть его салфеткой и поставить в теплое место на 20–30 минут.

2. Растянуть готовое тесто в жгут, нарезать его маленькими одинаковыми кусочками и скатать из них шарики.

3. Каждый шарик раскатать в круглую лепешку.

4. Морковь очистить, натереть на средней терке, смешать с 2 столовыми ложками воды, растительным маслом, сахаром, солью и лимонным соком.

5. Положить на середину каждой лепешки начинку и защипнуть или просто загнуть края.

6. Выложить колядки на смазанный маслом противень и выпекать в духовке при температуре 200 °С до готовности.

7. Готовые колядки нужно смазать растительным маслом, чтобы корочка остывших изделий оставалась мягкой.

Русские колядки с кашей

Мука ..... 2 стакана
Простокваша ..... 1 тонкий стакан
Растительное масло.....4 столовые ложки
Пшено (перловая или гречневая крупа).... 1 стакан
Вода.....2 стакана
Соль.....по вкусу

1. Замесить пресное тесто из муки, простокваши и соли, накрыть его салфеткой и поставить в теплое место на 20–30 минут.

2. Растянуть готовое тесто в жгут, нарезать его маленькими одинаковыми кусочками и скатать из них шарики.

3. Каждый шарик раскатать в круглую лепешку.

4. Крупу тщательно промыть, несколько раз меняя воду, всыпать в кастрюлю, залить водой.

5. Когда каша будет почти готова, добавить 2 столовые ложки растительного масла, соль и доварить кашу.

6. Положить на середину каждой лепешки начинку и защипнуть или просто загнуть края.

7. Выложить колядки на смазанный маслом противень и выпекать в духовке при температуре 200 °С до готовности.

8. Готовые колядки смазать растительным маслом, чтобы корочка остывших изделий оставалась мягкой.

Колядки ржаные с картофелем

Ржаная мука.....400 г
Вода.....150 г

Картофель.....400 г
Растительное масло.....4 столовые ложки
Соль.....по вкусу

1. В теплую воду постепенно добавлять муку и тщательно вымешивать пресное тесто до получения однородной пластичной массы, хорошо отстающей от рук.
2. Тесто раскатать, разрезать на квадраты, сложить каждый конвертом.
3. Сварить картофель, очистить и хорошо растолочь.
4. Добавить соль, растительное масло и перемешать до образования однородной массы.
5. Полученные корзиночки наполнить фаршем и выпекать в горячей духовке до готовности.

Колядки ржаные со свежими ягодами

Ржаная мука .....400 г
Вода .....150 г
Любые ягоды.....400 г
Сахар .....100 г

1. В теплую воду постепенно добавлять муку и тщательно вымешивать пресное тесто до получения однородной пластичной массы, хорошо отстающей от рук.
2. Тесто раскатать, разрезать на квадраты, сложить каждый конвертом.
3. Ягоды смешать с сахаром, а в очень сочные ягоды можно добавить крахмал или немного толченых сухарей.
4. Полученные корзиночки наполнить фаршем и выпекать в горячей духовке до готовности.

Колядки ржаные с творогом

Ржаная мука .....400 г
Творог .....400 г
Вода .....150 г
Яичный желток.....1 шт.
Сахар ..... 1 чайная ложка

1. В теплую воду постепенно добавлять муку и тщательно вымешивать пресное тесто до получения однородной пластичной массы, хорошо отстающей от рук.
2. Тесто раскатать, разрезать на квадраты, сложить каждый конвертом.
4. Творог смешать с яичным желтком и сахаром и все тщательно растереть до образования однородной массы.

5. Полученные корзиночки наполнить творожным фаршем и выпекать в духовке до готовности.

Колядки ржаные с морковью

Ржаная мука.....400 г
Морковь.....400 г
Растительное масло.....2 столовые ложки
Сахар.....1 чайная ложка
Соль и лимонный сок.....по вкусу
Вода.....170 г

1. В теплую воду (150 г) постепенно добавлять муку и тщательно вымешивать пресное тесто до получения однородной пластичной массы, хорошо отстающей от рук.
2. Тесто раскатать, разрезать на квадраты, сложить каждый конвертом.
3. Морковь очистить, натереть на средней терке, смешать с оставшейся водой, растительным маслом, сахаром, солью и лимонным соком.
4. Полученные корзиночки наполнить морковным фаршем и выпекать в духовке до готовности.

Колядки ржаные с кашей

Ржаная мука.....400 г
Пшено, перловая или гречневая крупа .... 1 стакан
Вода..... 450 г
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Соль .....по вкусу

1. В теплую воду (150 г) постепенно добавлять муку и тщательно вымешивать пресное тесто до получения однородной пластичной массы, хорошо отстающей от рук.
2. Тесто раскатать, разрезать на квадраты, сложить каждый конвертом.
3. Крупу тщательно промыть, несколько раз меняя воду, всыпать в кастрюлю, залить водой.
4. Когда каша будет почти готова, добавить растительное масло, соль и доварить кашу.
5. Полученные корзиночки наполнить фаршем из каши и выпекать в духовке до готовности.

Колядки ржаные с белыми грибами

Ржаная мука .....400 г

Белые грибы.....400 г
Вода .....150 г
Зелень петрушки и укропа.....1 пучок
Растительное масло.....0,5 стакана
Репчатый лук ..... 1 шт.
Сметана ..... 1 столовая ложка
Соль .....по вкусу

1. В теплую воду постепенно добавлять муку и тщательно вымешивать пресное тесто до получения однородной пластичной массы, которая должна хорошо отставать от рук.
2. Тесто раскатать, разрезать на квадраты, сложить каждый конвертом.
3. Белые грибы почистить, промыть, отварить, откинуть на дуршлаг и дать остыть.
4. Нарезать вареные грибы ломтиками и обжарить на растительном масле.
5. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук и соединить его с грибами.
6. Добавить сметану, посолить и тушить под крышкой 20 минут.
7. Начинку остудить и добавить в нее измельченную зелень.
8. Полученные корзиночки наполнить грибным фаршем и выпекать в духовом шкафу до готовности.

Весенние жаворонки

Мука.....2 кг
Дрожжи.....50г
Растительное масло ..... 250 г
Сахар.....1 стакан
Вода.....0,5 л
Соль.....0,5 чайной ложки
Крепко заваренный сладкий чай для смазывания жаворонков.....1 стакан
Изюм .....1/2 стакана

1. Растворить дрожжи в теплой воде, добавить соль, растительное масло, сахар и постепенно ввести муку. Вымешивать тесто до тех пор, пока оно не превратится в однородную пластичную массу, и оставить его в теплом месте на 30–40 минут.
2. Из готового теста скатать валик и нарезать его кусочками массой около 100 г.
3. Каждый кусок растянуть в жгут, завязать его узлом, придав форму головке жаворонка и воткнув вместо глаз изюм.

4. Хвостик слегка примять пальцами и с помощью маленького ножа сделать надрезы, имитирующие перышки.

5. Смазать жаворонков настоявшимся крепким чаем с сахаром.

6. Выпекать в духовке на среднем огне в течение 1 часа.

Медовые жаворонки

Пшеничная мука ..... 3 стакана
Сахар ..... 2 столовые ложки
Мед ..... 1 столовая ложка
Растительное масло ..... 4 столовые ложки
Дрожжи .....25 г
Вода.....1 стакан
Изюм.....2 столовые ложки
Соль..... 1 столовая ложка
Ванилин или ванильный сахар .....по вкусу

1. Влить теплую воду в широкую эмалированную посуду, растворить в воде дрожжи, всыпать постепенно половину нормы муки и размешать до исчезновения комочков.

2. Накрыть посуду с опарой холщовой тканью и поставить в теплое место на 30–40 минут.

3. В готовую опару добавить соль, мед, растительное масло, ванилин.

4. Все тщательно перемешать, постепенно добавляя оставшуюся муку.

5. Вымешивать тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук.

6. Накрыть тесто тканью и снова поставить в теплое место.

7. Когда тесто подойдет, его следует выложить на стол, посыпанный мукой, или разделочную доску.

8. Тесто тщательно вымесить и сформовать булочки массой 50–60 г.

9. Из каждой булочки скатать колбаску и завязать ее узлом.

10. Одному концу узла придать форму головки жаворонка. Другой конец узла оформить как птичий хвостик с помощью ножа.

11. Каждому жаворонку сделать глаза из изюма.

12. Выложить готовых жаворонков на смазанный маслом противень и поставить в теплое место на примерно 30–40 минут.

13. Посыпать жаворонков сахаром и поставить в горячую духовку на 12–15 минут. Выпекать при температуре 180–200 °С.

Именинный пирог с яблоками

Пшеничная мука.....1 стакан
Вода.....6 столовых ложек
Яблоки кислых сортов.....7 шт.
Яблочное повидло.....4 столовые ложки
Сок лимона.....1/3 стакана
Растительное масло ..... 150 г
Сахар.....0,25 стакана
Сахарная пудра..... 2 столовые ложки
Соль ..... 2 г

1. Смешать 100 г растительного масла с сахаром, солью и холодной водой.
2. Замесить тесто, постепенно добавляя муку. Накрыть тесто полотенцем и поставить в холодильник на 2–3 часа.
3. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.
4. Тесто раскатать и выложить в смазанную маслом сковороду.
5. Проколоть пласт теста вилкой в нескольких местах.
6. Разложить дольки яблок на поверхности теста и смазать повидлом, разогретым на водяной бане.
7. Выпекать пирог в разогретой духовке при температуре 200 °С 30–40 минут.
8. Готовый пирог обсыпать сахарной пудрой.

Печенье овсяное

Растительное масло .....100 г
Овсяные хлопья.....2 стакана
Измельченные грецкие орехи.....1 стакан
Сахар ..... 1 стакан
Мука.....1 столовая ложка
Яйцо.....1 шт.

1. Яйцо взбить с сахаром.
2. Смешать масло, взбитое яйцо, овсяные хлопья, орехи и муку.
3. Из готового теста с помощью столовой ложки, периодически смачиваемой холодной водой, сформовать печенье, выкладывая его на смазанный маслом противень.
4. Выпекать печенье в горячей духовке при температуре 175 °С 30–35 минут. Готовое печенье должно быть темно-коричневого цвета.

Творожно-яблочное печенье

Мука.....1,5 стакана
Маргарин.....150 г
Творог.....200 г
Простокваша.....1 стакан
Пищевая сода.....0,5 чайной ложки
3%-ный уксус.....1 чайная ложка
Яблоки.....3 шт. (или 0,5 стакана повидла)
Сахар.....0,5 стакана
Крепкий чай.....0,5 стакана
Растительное масло.....0,5 стакана
Соль.....по вкусу

1. Растительное масло смешать с мукой.
2. Творог растереть с простоквашей, добавить соль и соду, погашенную в уксусе.
3. Соединить все компоненты и вымесить тесто.
4. Раскатать тесто в пласт толщиной 1 см и вырезать из него круглое печенье.
5. Яблоки очистить и натереть на средней терке.
6. На каждую фигурку выложить натертые яблоки (или яблочное повидло) и защипнуть края теста, как у вареников.
7. В одну тарелку налить крепко заваренный чай, в другую насыпать сахар.
8. Каждое печенье обмакивать одной стороной сначала в чай, затем в сахар и выкладывать сухой стороной вниз на смазанный маслом противень.
9. Выпекать печенье в горячей духовке 15–20 минут.

Тыквенное печенье

Тыква.....200 г
Растительное масло ..... 100 г
Сахар.....100 г
Отруби.....1 стакан
Пшеничная мука.....1 стакан
Пищевая сода.....0,5 чайной ложки
Соль.....0,5 чайной ложки

1. Тыкву очистить, отварить и протереть через металлическое сито.
2. Постепенно ввести муку, отруби, растительное масло, сахар, соль, соду и замесить тесто.
3. Тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, вырезать печенье стаканом или использовать специальные формочки.
4. Выложить печенье на смазанный маслом противень и выпекать в горячей духовке 15–20 минут.

Ломанцы

Мука.....2 стакана
Семена мака или кунжута.....2 стакана
Горький миндаль.....5 шт.
Ореховое масло.....1 столовая ложка
Водка..... 1 столовая ложка
Мед или сахар .....60 г
Соль.....0,5 чайной ложки
Вода..... 1 стакан

1. Смешать ореховое масло, соль, 1 чайную ложку сахара, 6 столовых ложек воды, водку.
2. Добавить муку и замесить крутое тесто.
3. Раскатать тесто в тонкий пласт и выложить на противень, посыпанный мукой.
4. Разрезать пласт прямо на противне на прямоугольные кусочки и поставить в горячую духовку.
5. Ломанцы будут готовы, когда подрумянятся и подсохнут.
6. Вынуть противень из духовки и разделить весь пласт по надрезам.
7. Семя мака или кунжута обдать кипятком, слить его, промыть холодной водой. Процедуру повторить.
8. Растереть семена в ступке до побеления, добавить мед или сахар, толченый горький миндаль и влить вскипяченную воду.
9. Все размешать и выложить в салатник.
10. Сверху воткнуть испеченные ломанцы и подать на стол.

Постные блины (1-й вариант)

Пшеничная мука .....400 г
Гречневая мука.....400 г
Вода..... 6 стаканов
Сухие дрожжи ..... 5 г
Сахар.....1 чайная ложка
Соль.....1 чайная ложка
Растительное масло для выпекания.....1/4 стакана

1. Развести дрожжи в 3 стаканах теплой воды, добавить пшеничную муку, хорошо вымесить и поставить опару в теплое место.
2. Подошедшее тесто выбивать деревянной лопаткой и постепенно подсыпать гречневую муку, добавить сахар и соль. Тесто снова поставить в теплое место и дать подняться. Обдать подошедшее тесто 3 стаканами кипятка, тщательно вымесить и еще раз дать подняться.

3. Выпекать блины, смазав раскаленную сковороду растительным маслом.

Налитое на сковороду тесто можно посыпать мелко нарезанным репчатым или зеленым луком.

Постные блины (2-й вариант)

Пшеничная мука..... 300 г
Гречневая мука.....200 г
Вода.....4 стакана
Дрожжи.....10 г
Сахар.....1 чайная ложка
Соль.....1 чайная ложка
Растительное масло для выпекания .....1/4 стакана

1. Всю гречневую и половину пшеничной муки смешать и залить 2,5 стакана крутого кипятка при постоянном быстром помешивании.

2. Дрожжи развести в 1 столовой ложке теплой воды. Остывший густой ком теста развести оставшейся теплой водой, добавить дрожжи. Тесто поставить в теплое место на 12 часов. Всыпать в тесто оставшуюся муку, соль, сахар и тщательно выбить его деревянной лопаточкой. Тесто должно быть гуще, чем для обыкновенных блинов.

3. Печь блины на растительном масле.

Постные оладьи

Пшеничная мука .....600 г
Сухие дрожжи .....10 г
Вода..... 3 стакана
Цедра лимона.....10 г
Сахар ..... 1 чайная ложка
Соль..... 1 чайная ложка
Растительное масло для выпекания.....1/4 стакана

1. Дрожжи растворить в теплой воде, добавить соль, сахар, лимонную цедру и постепенно всыпать муку.

2. Тесто тщательно вымесить и поставить в теплое место на 30–40 минут. Подошедшее тесто, не перемешивая, выкладывать на раскаленную сковороду ложкой, смоченной в холодной воде.

3. Горячие оладьи можно подавать на стол с сахаром, медом или вареньем.

Блинчики, фаршированные морковью с курагой

Мука .....100 г
Вода..... 1 стакан
Яйцо.....1 шт.
Сахар.....2 чайные ложки
Растительное масло.....2 столовые ложки
Курага.....100 г
Морковь.....100 г
Сметана.....2 столовые ложки

1. Размешать муку с водой, яйцом и 1 чайной ложкой сахара.
2. Выпечь несколько блинчиков, использовав почти все растительное масло.
3. Очистить, нашинковать морковь и поставить ее тушить до готовности, залив водой и добавив сахар и 1 чайную ложку растительного масла.
4. Курагу вымыть, нарезать, смешать с тушеной морковью и начинить этим фаршем блинчики.
5. Слегка обжарить завернутые блинчики и подать на стол со сметаной.

Блинчики, фаршированные морковью с изюмом

Мука.....100 г
Вода.....1 стакан
Яйцо.....1 шт.
Сахар.....2 чайные ложки
Растительное масло.....2 столовые ложки
Изюм.....100 г
Морковь.....100 г
Сметана.....2 столовые ложки

1. Размешать муку с водой, яйцом и 1 чайной ложкой сахара.
2. Выпечь несколько блинчиков, использовав почти все растительное масло.
3. Очистить, нашинковать морковь и поставить ее тушить до готовности, залив водой, добавив сахар и 1 чайную ложку растительного масла.
4. Изюм промыть, смешать с тушеной морковью и начинить этим фаршем блинчики.
5. Слегка обжарить завернутые блинчики и подать на стол со сметаной.

Блинчики, фаршированные творогом и орехами

Мука .....100 г
Вода.....1 стакан

Яйцо.....1 шт.
Сахар ..... 2 чайные ложки
Растительное масло.....2 столовые ложки
Творог.....150 г
Грецкие орехи (очищенные).....50 г
Сметана.....2 столовые ложки

1. Размешать муку с водой, яйцом и 1 чайной ложкой сахара.
2. Выпечь на растительном масле несколько блинчиков.
3. Творог протереть через сито, добавить измельченные грецкие орехи и сахар.
4. Все тщательно перемешать и начинить этим фаршем блинчики.
5. Слегка обжарить завернутые блинчики и подать на стол со сметаной.

Блинчики, фаршированные кабачками и яблоками

Мука.....100 г
Вода.....1,5 стакана
Яйцо.....1 шт.
Сахар.....3 чайные ложки
Растительное масло.....2 столовые ложки
Кабачки..... 250 г
Яблоки.....150 г
Рис.....2 столовые ложки
Сметана.....2 столовые ложки

1. Размешать муку с 1 стаканом воды, яйцом и 2 чайными ложками сахара.
2. Выпечь несколько блинчиков.
3. Очистить кабачки, нарезать кубиками, добавить растительное масло, немного воды и тушить до полуготовности. Очистить и нашинковать яблоки.
4. Выложить яблоки в кабачки, добавить сахар и продолжать тушить в течение 5 минут.
5. Сварить рассыпчатый рис. Все тщательно перемешать и начинить фаршем блинчики.
6. Слегка обжарить завернутые блинчики и подать на стол со сметаной.

Блинчики, фаршированные сухофруктами и миндалем

Мука.....100 г
Вода.....1 стакан
Яйцо.....1 шт.

Сахар ..... 3 чайные ложки
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Изюм ..... 100 г
Курага ..... 150 г
Миндаль сладкий ..... 50 г
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Размешать муку с водой, яйцом и 2 чайными ложками сахара.
2. Выпечь на растительном масле несколько блинчиков.
3. Обдать кипятком курагу и изюм, слегка обсушить на полотенце и мелко нарезать.
4. Миндаль измельчить.
5. Выложить сухофрукты и миндаль в миску, добавить сахар и тщательно перемешать.
6. Начинить этим фаршем блинчики.
7. Слегка обжарить завернутые блинчики и подать на стол со сметаной.

Блинчики, фаршированные яблоками, рисом и изюмом

Мука .....100 г
Вода.....1 стакан
Яйцо.....1 шт.
Сахар ..... 2 чайные ложки
Растительное масло.....2 столовые ложки
Яблоки.....150 г
Изюм.....50 г
Рис.....2 столовые ложки
Сметана.....2 столовые ложки

1. Размешать муку с водой, яйцом и сахаром.
2. Выпечь на растительном масле несколько блинчиков.
3. Сварить рассыпчатый рис.
4. Яблоки очистить и нашинковать.
5. Изюм промыть и слегка обсушить на полотенце.
6. Все тщательно перемешать и начинить этим фаршем блинчики.
7. Слегка обжарить завернутые блинчики и подать на стол со сметаной.

Блинчики, фаршированные морковью и орехами

Мука .....100 г
Вода..... 1 стакан

Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 2 чайные ложки
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Морковь ..... 150 г
Грецкие орехи (очищенные).....50 г
Клубничное варенье ..... 2 столовые ложки
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Размешать муку с водой, яйцом и сахаром.
2. Выпечь на растительном масле несколько блинчиков.
3. Морковь очистить, натереть на средней терке, добавить немного воды и растительного масла и слегка потушить.
4. Грецкие орехи измельчить и соединить с морковью, добавить варенье. Все тщательно перемешать.
5. Начинить этим фаршем блинчики.
6. Слегка обжарить завернутые блинчики и подать на стол со сметаной.

Блинчики, фаршированные дыней и яблоками

Мука .....100 г
Вода.....1 стакан
Яйцо.....1 шт.
Сахар ..... 2 чайные ложки
Растительное масло.....2 столовые ложки
Дыня.....100 г
Яблоки.....100 г
Мед.....1 столовая ложка
Цедра лимона.....10 г
Сметана.....2 столовые ложки

1. Размешать муку с водой, яйцом и сахаром.
2. Выпечь на растительном масле несколько блинчиков.
3. Яблоки и дыню очистить, натереть на крупной терке, добавить мед и цедру лимона
4. Массу тщательно перемешать и начинить этим фаршем блинчики. Слегка обжарить завернутые блинчики и подать на стол со сметаной.

Блинчики, фаршированные морковью и творогом

Мука.....100 г
Вода.....1 стакан
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 3 чайные ложки
Растительное масло ..... 2 столовые ложки

Изюм ..... 50 г
Морковь ..... 100 г
Творог ..... 50 г
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Размешать муку с водой, яйцом и 2 чайными ложками сахара.
2. Выпечь несколько блинчиков.
3. Обдать кипятком изюм и слегка обсушить на полотенце.
4. Протереть творог через сито.
5. Очистить морковь, натереть на крупной терке и слегка потушить с небольшим количеством воды и растительного масла.
6. Соединить творог, морковь и изюм, добавить сахар и тщательно перемешать.
7. Начинить этим фаршем блинчики.
8. Слегка обжарить завернутые блинчики и подать на стол со сметаной.

Блинчики, фаршированные тыквой и курагой

Мука .....100 г
Вода ..... 1,5 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 3 чайные ложки
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Тыква..... 150 г
Курага.....150 г
Сметана.....2 столовые ложки

1. Размешать муку с 1 стаканом воды, яйцом и 2 чайными ложками сахара.
2. Выпечь несколько блинчиков.
3. Очистить тыкву, нарезать кубиками, добавить растительное масло, немного воды и тушить до полуготовности.
4. Обдать кипятком курагу, слегка обсушить ее на полотенце и мелко нарезать.
5. Выложить курагу в тушеную тыкву, добавить сахар и продолжать тушить в течение 5 минут.
6. Массу слегка охладить, тщательно перемешать и начинить этим фаршем блинчики. Слегка обжарить завернутые блинчики и подать на стол со сметаной.

Блинчики, фаршированные кабачком и яблоками

Мука.....100 г
Вода.....1,5 стакана

Яйцо.....1 шт.
Сахар.....3 чайные ложки
Растительное масло.....2 столовые ложки
Кабачки.....150 г
Яблоки.....150 г
Курага.....50 г
Сметана.....2 столовые ложки

1. Размешать муку с водой, яйцом и 2 чайными ложками сахара.
2. Выпечь несколько блинчиков.
3. Очистить кабачки, нарезать кубиками, добавить немного растительного масла и воды и тушить до полуготовности.
4. Очистить и нашинковать яблоки.
5. Выложить яблоки в кабачки, добавить 0,5 чайной ложки сахара и продолжать тушить в течение 5 минут.
6. Обдать кипятком курагу, слегка обсушить ее на полотенце и измельчить.
7. Выложить курагу в тушеные кабачки, добавить оставшийся сахар и продолжать тушить в течение 5 минут.
8. Массу слегка охладить, тщательно перемешать и начинить этим фаршем блинчики.
9. Слегка обжарить завернутые блинчики и подать на стол со сметаной.

Розовые блины

Вода..... 70–80 мл
Яйцо..... 1 шт.
Мука .....1,5–2 стакана
Помидоры .....400 г
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Сметана или низкокалорийный майонез..... 150 г
Соль .....по вкусу

1. Помидоры помыть, нарезать крупными дольками, залить небольшим количеством воды и варить до мягкости.
2. Готовые помидоры протереть через сито, посолить, добавить воду, взбитое яйцо и муку, чтобы получилось тесто густоты сметаны.
3. Выпечь блинчики на хорошо прогретой сковороде на растительном масле.
4. Подавать с нежирной сметаной или с низкокалорийным майонезом.

Яблоки в слойке

Мука..... 500 г
Маргарин.....200 г
Вода.....1 стакан
Соль.....0,5 чайной ложки
Яблоки.....1 кг
Сахар.....1 стакан
Сахарная пудра.....2 столовые ложки
Яйцо.....1 шт.

1. Смешать муку, маргарин, воду и соль и замесить тесто. Вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет пластичным и однородным.

2. Поставить тесто в холодильник и выдерживать минимум 24 часа. Чем дольше оно будет охлаждаться, тем лучше.

3. Раскатать тесто в пласт толщиной 5 мм, нарезать его такими квадратами, чтобы в них можно было завернуть яблоко.

4. Яблоки вымыть, вынуть сердцевину, всыпать в углубление сахар.

5. Разложить яблоки по квадратам из теста, защипнуть края и выложить на противень, смоченный водой.

6. Изделия посыпать сахаром и украсить вырезанными из теста листочками или звездочками. Украшения смазать взбитым яйцом.

8. Выпекать яблоки в тесте в горячей духовке. Через 15 минут огонь следует убавить и выпекать изделия еще 10 минут.

9. Готовые яблоки выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Коржики

Мука ржаная ..... 2 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 2 столовые ложки
Кефир.....0,75 стакана
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Сода..... 0,5 чайной ложки
Соль ..... по вкусу

1. Просеять муку горкой на стол, сделать в центре углубление. Растереть яйцо с сахаром, добавить кефир, растительное масло, соду и соль.

2. Вылить массу в углубление в муке, замесить тесто.

3. Из однородной пластичной массы раскатать пласт толщиной 5 мм.

4. С помощью тонкого стакана или специальных выемок вырезать коржики, выложить их на смазанный маслом противень

и каждый проколоть вилкой.

5. Выпекать коржики в горячей духовке в течение 25 минут.

Коржики с изюмом

Мука ржаная ..... 2 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Сахар.....2 столовые ложки
Простокваша.....0,75 стакана
Растительное масло.....2 столовые ложки
Изюм.....100 г
Ликер.....3 столовые ложки
Сода.....0,5 чайной ложки
Соль.....по вкусу

1. Изюм промыть, слегка обсушить на полотенце, выложить в миску и залить ликером.
2. Муку просеять, добавить соду.
3. Масло растереть с сахаром, солью, яйцом, влить простоквашу и тщательно перемешать.
4. Все компоненты соединить и замесить пластичное тесто.
5. Раскатать тесто в пласт толщиной 5 мм и вырезать формочкой или стаканом коржики.
6. Выложить коржики на противень, смазанный маслом, выпекать в горячей духовке 15–20 минут.

Рогалики с корицей

Мука.....2 стакана
Отруби пшеничные.....1 стакан
Сахарная пудра.....4 столовые ложки
Растительное масло.....4 столовые ложки
Грецкие орехи (очищенные).....100 г
Корица.....по вкусу

1. Смешать муку с отрубями, половиной сахарной пудры и растительным маслом, замесить тесто и разделить его на 3 части.
2. Сформовать 3 колбаски, обвернуть их полиэтиленовой пленкой и положить в холодильник на 1 час.
3. Нарезать колбаски ломтиками и разложить их на разделочной доске.
4. На каждый ломтик положить небольшое количество орехов, добавить корицу и свернуть в виде рогалика.
5. Выложить рогалики на смазанный маслом противень и выпекать в горячей духовке 15–20 минут.
6. Готовые рогалики обсыпать сахарной пудрой.

Рулет с джемом

Мука ..... 0,5 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Сахарная пудра..... 2 столовые ложки
Абрикосовый или яблочный джем..... 3 столовые ложки
Вода ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 1 чайная ложка

1. Яйцо взбить с половиной сахарной пудры, добавить муку и теплую воду, продолжая взбивать.
2. Смазать противень маслом и положить на него лист пергаментной бумаги.
3. На бумагу выложить тонким слоем полученное тесто и поставить в горячую духовку на 10 минут.
4. Вынуть противень, немного охладить выпеченный лист и намазать на него ровным тонким слоем джем.
5. Свернуть тесто рулетом, посыпать остатками сахарной пудры и выложить на блюдо.

Ореховые пирожные с курагой

Мука.....6 столовых ложек
Сахар.....0,5 стакана
Курага.....100 г
Грецкие орехи (очищенные).....100 г
Яйцо.....1 шт.
Яблочное повидло.....4 столовые ложки
Вода.....3 столовые ложки

1. Яичный желток растереть с сахаром.
2. Грецкие орехи измельчить.
3. Курагу промыть, слегка обсушить на полотенце и мелко нарезать.
4. Муку смешать с теплой водой, желтком, курагой и орехами. Все тщательно перемешать.
5. Подготовленное тесто выложить на смазанный маслом противень или сковороду.
6. Выпекать в горячей духовке 20–30 минут.
7. Готовый корж охладить, смазать яблочным повидлом и взбитым в крепкую пену белком.

Творожные лепешки с изюмом

Творог..... 300 г

Изюм.....100 г
Мука.....1 стакан
Растительное масло.....0,5 стакана
Соль.....по вкусу
Сахарная пудра.....1 столовая ложка

1. Муку просеять.
2. Творог протереть через сито, соединить с мукой, солью и растительным маслом.
3. Изюм промыть, слегка обсушить на полотенце и добавить в творожную массу.
4. Замесить тесто так, чтобы оно превратилось в однородную и пластичную массу.
5. Поместить тесто в холодильник на 4–5 часов.
6. Раскатать тесто в пласт толщиной 1 см и вырезать стаканом лепешки.
7. Выложить лепешки на лист, смазанный маслом, и выпекать 20–30 минут до подрумянивания.
8. Посыпать готовые изделия сахарной пудрой.

Творожные лепешки с курагой

Творог..... 300 г
Курага .....50 г
Мука ..... 1 стакан
Растительное масло.....0,5 стакана
Соль .....по вкусу
Сахарная пудра ..... 1 столовая ложка

1. Муку просеять.
2. Творог протереть через сито, соединить с мукой и растительным маслом.
3. Курагу промыть, слегка обсушить на полотенце, мелко нарубить ножом и добавить в творожную массу.
4. Замесить тесто так, чтобы оно превратилось в однородную и пластичную массу.
5. Поместить тесто в холодильник на 4–5 часов.
6. Раскатать тесто в пласт толщиной 1 см и вырезать стаканом лепешки.
7. Выложить лепешки на лист, смазанный маслом и выпекать 20–30 минут до подрумянивания.
8. Посыпать готовые изделия сахарной пудрой.

Лепешки из творожного теста

Творог ..... 300 г

Мука ..... 1 стакан
Растительное масло..... 0,5 стакана
Соль ..... по вкусу
Сахарная пудра ..... 1 столовая ложка

1. Муку просеять.

2. Творог протереть через сито, соединить с мукой, солью и растительным маслом.

3. Замесить тесто так, чтобы оно превратилось в однородную и пластичную массу.

4. Поместить тесто в холодильник на 4–5 часов.

5. Раскатать тесто в пласт толщиной 1 см и вырезать стаканом лепешки.

6. Выложить лепешки на лист, смазанный маслом, и выпекать 20–30 минут до подрумянивания.

7. Посыпать готовые изделия сахарной пудрой.

Пудинг из пшеничного хлеба

Черствый пшеничный хлеб.....120 г
Молоко обезжиренное.....0,5 стакана
Соевое масло ..... 2 столовые ложки
Яйцо.....1 шт.
Сахар.....2 столовые ложки
Молотые сухари.....4 столовые ложки
Цедра лимона.....10 г
Растительное масло ..... 1 столовая ложка

1. Пшеничный хлеб замочить в молоке, отжать и пропустить через мясорубку.

2. Растереть яичный желток с сахаром, добавить соевое масло, хлеб, лимонную цедру.

3. Белок взбить в крепкую пену и осторожно ввести в хлебную массу.

4. Смазать форму маслом и посыпать молотыми сухарями.

5. Выложить хлебную массу в форму и запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 40 минут.

Печенье из отрубей

Отруби пшеничные ..... 0,5 стакана
Яйца ..... 2 шт.
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Сахар ..... 3 столовые ложки
Соль ..... по вкусу

1. Отруби просеять, просушить и перемолоть в кофемолке.

2. Яичные белки взбить в крепкую пену. Продолжая взбивать, ввести сахар, соль, желтки и отруби.

3. На противень, смазанный маслом, выложить ложкой тесто в виде лепешек и поставить в духовку.

4. Выпекать печенье при среднем огне 30–40 минут.

Печенье из отрубей и орехов

Отруби пшеничные ..... 0,5 стакана
Грецкие орехи (очищенные) ..... 1 стакан
Яйца ..... 2 шт.
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Сахар ..... 3 столовые ложки
Ванилин и соль ..... по вкусу

1. Отруби просеять, просушить и перемолоть в кофемолке.

2. Грецкие орехи мелко нарубить и подсушить в духовке. Соединить с молотыми отрубями.

3. Яичные белки взбить в крепкую пену. Продолжая взбивать, постепенно ввести сахар, соль, ванилин, желтки и отруби с орехами.

4. На противень, смазанный маслом, выложить ложкой тесто в виде лепешек и поставить в духовку.

5. Выпекать печенье при среднем огне 30–40 минут.

Печенье из отрубей и сыра

Отруби пшеничные ..... 0,5 стакана
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Сыр.....150 г
Яйца ..... 2 шт.
Ванилин и соль .....по вкусу

1. Отруби просеять, просушить и перемолоть в кофемолке.

2. Сыр натереть на мелкой терке и соединить с молотыми отрубями.

3. Яичные белки взбить в крепкую пену. Продолжая взбивать, постепенно ввести соль, ванилин, желтки и отруби с сыром.

4. На противень, смазанный маслом, выложить ложкой тесто в виде лепешек и поставить в духовку.

5. Выпекать печенье при среднем огне 30–40 минут. Печенье можно подать к кофе, бульону или различным супам.

Сметанно-творожные коржики

Отруби пшеничные ..... 2 стакана

Обезжиренный творог ..... 100 г
Нежирная сметана.....100 г
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Сахар ..... 2 столовые ложки
Соль ..... по вкусу

1. Отруби просеять, просушить и перемолоть в кофемолке.
2. Творог протереть через сито.
3. Соединить отруби с творогом, сметаной, яйцом, солью и сахаром и выдерживать тесто 15–20 минут, чтобы отруби набухли.
4. Сформовать из теста круглые коржики и выложить их на противень, смазанный растительным маслом.
5. Выпекать коржики 25–30 минут в горячей духовке.

Коржики из отрубей

Отруби пшеничные ..... 1 стакан
Мука пшеничная ..... 1 стакан
Кефир ..... 1 стакан
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Сахар ..... 2 столовые ложки
Соль ..... по вкусу

1. Отруби просеять, просушить и перемолоть в кофемолке.
2. Соединить отруби с мукой, добавить кефир, взбитое яйцо, соль и сахар и выдерживать тесто 15–20 минут для набухания отрубей.
3. Раскатать тесто в пласт и вырезать тонким стаканом круглые коржики.
4. Выложить коржики на противень, смазанный растительным маслом, и поставить в горячую духовку на 20–30 минут.

Коржики из отрубей с маком

Отруби пшеничные ..... 2 стакана
Обезжиренный творог ..... 100 г
Нежирная сметана.....100 г
Яйцо..... 1 шт.
Мак..... 50 г
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Сахар ..... 2 столовые ложки
Соль ..... по вкусу

1. Отруби просеять, просушить и перемолоть в кофемолке.

2. Творог протереть через сито.

3. Соединить отруби с творогом, сметаной, яйцом, 25 г мака, солью и сахаром и выдерживать тесто 15–20 минут, чтобы отруби набухли.

4. Сформовать из теста круглые коржики, посыпать их маком и выложить на противень, смазанный растительным маслом.

5. Выпекать коржики 25–30 минут в горячей духовке.

Лепешки с отрубями

Отруби пшеничные ..... 1,5 стакана
Мука ..... 2 столовые ложки
Нежирная сметана ..... 100 г
Яйцо..... 1 шт.
Сыр твердых сортов ..... 100 г
Сахар ..... 1 чайная ложка
Растительное масло.....2 столовые ложки
Соль ..... по вкусу

1. Отруби просеять, просушить и перемолоть в кофемолке.

2. Сыр натереть на мелкой терке.

3. Сметану довести до кипения, положить в нее отруби, перемешать и слегка охладить.

4. Добавить сыр, яйцо, соль и сахар и выдерживать тесто 15–20 минут, чтобы отруби набухли.

5. Сформовать из теста круглые лепешки, выложить на противень, смазанный растительным маслом.

6. Выпекать 25–30 минут в горячей духовке.

Пирожки с квашеной капустой

Мука пшеничная.....2–3 стакана
Растительное масло ..... 150 г
Яичный желток ..... 1 шт.
Вода ..... 4 столовые ложки
Квашеная капуста ..... 400 г
Лук репчатый ..... 50 г
Сахар и соль ..... по вкусу

1. Смешать яичный желток, 130 г растительного масла, воду, соль и муку. Замесить тесто.

2. Квашеную капусту промыть, обдать кипятком и выложить на сковороду с растительным маслом.

3. Лук очистить, нарезать, обжарить и соединить с капустой, добавить соль, сахар и тушить под крышкой до готовности.

4. Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать кружки тонким

стаканом и разложить на них капустную начинку.

5. Края пирожков защипнуть, выложить изделия на смазанный маслом противень и выпекать в горячей духовке 15–20 минут.

Пирожки со свежей капустой

Мука пшеничная ..... 2–3 стакана
Растительное масло ..... 150 г
Яичный желток ..... 1 шт.
Вода ..... 4 столовые ложки
Капуста .....400 г
Лук репчатый.....50 г
Сахар и соль .....по вкусу

1. Смешать яичный желток, 130 г растительного масла, воду, соль и муку. Замесить тесто.

2. Капусту нашинковать и выложить на сковороду с растительным маслом.

3. Лук очистить, нарезать, обжарить и соединить с капустой, добавить соль, сахар и тушить под крышкой до готовности.

4. Тесто раскатать в тонкий пласт, вырезать кружки стаканом и разложить на них капустную начинку.

5. Края пирожков защипнуть, выложить изделия на смазанный маслом противень и выпекать в горячей духовке 15–20 минут.

Струцели с яблоками

Мука .....700 г
Вода .....1,5 стакана
Дрожжи сухие.....5 г
Оливковое масло ..... 5 столовых ложек
Сахар ..... 1 стакан
Мед ..... 2 столовые ложки
Яблоки.....300 г
Изюм.....50 г
Корица молотая .....по вкусу

1. Развести сухие дрожжи в теплой воде, добавить немного муки, хорошо размешать и поставить в теплое место.

2. Тщательно вымесить опару, добавить оливковое масло (4 столовые ложки), смешанное с половиной сахара и половиной меда.

3. Добавляя муку, продолжать месить тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук.

4. Поставить тесто в теплое место и дать подняться.

5. Яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой, смешать с сахаром и корицей.

6. Изюм обдать кипятком, слегка обсушить на салфетке и соединить с яблочной массой.

7. Тесто раскатать в несколько продолговатых тонких лепешек, нанести на них ровным слоем яблочную массу и свернуть каждую лепешку в трубочку.

8. Смазать противень оливковым маслом, посыпать мукой и выложить струдели.

9. Растворить в 1 столовой ложке воды 1 столовую ложку меда и смазать медовым сиропом струдели.

10. Выпекать в горячей духовке 45 минут.

Струдели с маком

Мука .....700 г
Вода .....1,5 стакана
Дрожжи сухие.....5 г
Оливковое масло ..... 5 столовых ложек
Сахар .....0,5 стакана
Мед ..... 2 столовые ложки
Мак ..... 1 стакан

1. Развести сухие дрожжи в теплой воде, добавить немного муки, хорошо размешать и поставить в теплое место.

2. Тщательно вымесить опару, добавить оливковое масло (4 столовые ложки), смешанное с сахаром и половиной меда.

3. Добавляя муку, продолжать месить тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук.

4. Поставить тесто в теплое место и дать хорошо подняться.

5. Мак обдать кипятком, выдержать 1 час, просушить и растолочь с 1 чайной ложкой меда.

6. Тесто раскатать в несколько продолговатых тонких лепешек, смазать их маковой массой и свернуть каждую в трубочку.

7. Смазать противень оливковым маслом, посыпать мукой и выложить струдели.

8. Растворить в 1 столовой ложке воды 1 чайную ложку меда и смазать медовым сиропом струдели.

9. Выпекать в горячей духовке 45 минут.

Струдели с миндалем

Мука..... 700 г

Вода.....1,5 стакана
Дрожжи сухие ..... 5 г
Оливковое масло ..... 5 столовых ложек
Сахар ..... 1 стакан
Мед ..... 2 столовые ложки
Миндаль сладкий ..... 1 стакан
Молотые сухари ..... 1 столовая ложка

1. Развести сухие дрожжи в теплой воде, добавить немного муки, хорошо размешать и поставить в теплое место.

2. Тщательно вымесить опару, добавить оливковое масло (4 столовые ложки), смешанное с половиной сахара и половиной меда.

3. Добавляя муку, продолжать месить тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук.

4. Поставить тесто в теплое место и дать подняться.

5. Миндаль истолочь с сахаром и смешать с молотыми сухарями и 2 столовыми ложками теплой воды.

6. Тесто раскатать в несколько продолговатых тонких лепешек, смазать их миндальной массой и свернуть каждую в трубочку.

7. Смазать противень оливковым маслом, посыпать мукой и выложить струцели.

8. Растворить в 1 столовой ложке воды 1 столовую ложку меда и смазать медовым сиропом струцели.

9. Выпекать в горячей духовке 45 минут.

Славянские пряники

Мука ..... 3 стакана
Сахар .....0,5 стакана
Мед.....0,75 стакана
Тертый мускатный орех .....на кончике ножа
Цедра лимона.....10 г
Миндаль сладкий .....70 г
Корица молотая .....по вкусу

1. Всыпать в миску сахар, корицу, лимонную цедру, мускатный орех, миндаль и муку.

2. Мед растопить на водяной бане и вылить в миску. Все компоненты тщательно перемешать до получения пластичного однородного теста.

3. Раскатать тесто в пласт толщиной 1 см и вырезать из него пряники.

4. Выложить все фигурки на противень, посыпанный мукой, и выпекать в очень горячей духовке 25–30 минут.

Ржаные лепешки

Ржаная мука ..... 2–3 стакана
Растительное масло..... 0,5 стакана
Нежирная сметана ..... 1 стакан
Сода..... 0,5 чайной ложки
Соль..... 0,5 чайной ложки

1. Смешать сметану, соду, соль и растительное масло.
2. Постепенно добавляя просеянную муку, вымешивать тесто до тех пор, пока оно не станет гладким и блестящим.
3. Скатать из теста колбаску, нарезать ее кусочками.
4. Раскатать лепешки и выложить на смазанный маслом противень.
5. Смазать лепешки нежирной сметаной и нанести узор вилкой.
6. Выпекать лепешки в духовке при среднем огне 20–30 минут.

Московские пончики

Мука ..... 2 стакана
Вода ..... 1,5 стакана
Дрожжи ..... 30 г
Растительное масло ..... 5 столовых ложек
Сахар ..... 3 столовые ложки
Сахарная пудра..... 2 столовые ложки
Соль .....по вкусу
Растительное масло для жаренья ..... 1 стакан

1. Развести дрожжи в теплой воде, всыпать половину муки и вымесить тесто. Поставить его в теплое место, дать подняться.
2. В тесто добавить сахар, соль, растительное масло, остальную муку. Вымесить тесто так, чтобы оно отставало от рук, и дать ему еще раз подняться.
3. Сформовать из теста небольшие шарики и выложить их на противень, смазанный маслом. Дать расстояться.
4. Жарить в сковороде с большим количеством раскаленного растительного масла до подрумянивания.
5. Выложить пончики со сковороды на сито и обсыпать сахарной пудрой.

Слойки из творога

Мука ..... 1,5 стакана
Творог ..... 250 г

Маргарин ..... 100 г
Сода..... 0,5 чайной ложки
Сахар ..... 2 столовые ложки

1. Творог и маргарин пропустить через мясорубку, добавить соду и муку и замесить тесто.

2. Тесто разделить на 3 части, скатать из них колбаски и подержать на холоде 20–30 минут.

3. Затвердевшие колбаски нарезать кружками толщиной 1 см.

4. Одну сторону каждого кружка посыпать сахаром, складывать кружок пополам, снова посыпать сахаром одну сторону получившегося «пирожка» и выкладывать изделия на противень.

5. Выпекать в духовке на среднем огне 30–40 минут до подрумянивания.

Оладьи из отрубей

Сметана ..... 4 столовые ложки
Отруби ..... 1 стакан
Сыр..... 25 г
Сахар ..... 1 чайная ложка
Соль ..... по вкусу
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки

1. Нежирную сметану довести до кипения, ввести в нее отруби при постоянном помешивании.

2. Добавить сахар, соль, тертый сыр, яйцо и всю массу хорошо вымесить.

3. Выкладывать столовой ложкой на сковороду оладьи и жарить с двух сторон на растительном масле. Можно выложить оладьи на противень и запечь в горячей духовке до румяной корочки.

На стол оладьи рекомендуется подавать с нежирной сметаной.

Глава 2
Немучная выпечка

Выпечка из овощей и фруктов

Пирог из яблочного пюре

Яблоки.....1,5 кг
Миндаль сладкий ..... 1 стакан
Изюм.....100 г
Сахар ..... 1 стакан

1. Взять 10 яблок, очистить и вырезать сердцевину.
2. Залить яблоки водой, вскипятить. Слить воду, снова залить водой и вскипятить.
3. Откинуть яблоки на дуршлаг и остудить.
4. Смешать миндаль, 1/2 стакана сахара, изюм и нафаршировать этой смесью яблоки, укладывая их в глубокую сковороду.
5. Оставшиеся яблоки испечь в духовке, горячими протереть через сито, всыпать 1/2 стакана сахара и растереть добела.
6. Фаршированные яблоки покрыть яблочным пюре и поставить в духовку на 15 минут.

Яблочный пудинг с изюмом

Яблоки..... 500 г
Молоко..... 1 стакан
Яйцо.....1 шт.
Манная крупа ..... 3 столовые ложки
Сахар ..... 1 столовая ложка
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Изюм ..... 50 г
Молотые сухари ..... 1 столовая ложка
Корица молотая и соль ..... по вкусу

1. Яблоки очистить и нарезать ломтиками.
2. Сварить манную кашу на обезжиренном молоке с добавлением сахара.
3. Изюм промыть и слегка подсушить на полотенце.
4. Смешать охлажденную манную кашу с изюмом, желтком и солью. Осторожно ввести взбитый в пену белок.
5. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму выложить на дно слой яблочных ломтиков, на них – манную смесь. Накрыть еще одним слоем яблок.
6. Сбрызнуть пудинг растительным маслом, посыпать сахаром и корицей и поставить в горячую духовку.

7. Выпекать пудинг до образования румяной корочки.

Яблочная запеканка

Яблоки.....1 кг
Сахар .....1,5 стакана
Рис ..... 1 стакан
Херес.....50 г
Панировочные сухари.....2 столовые ложки
Вода..... 3 стакана

1. Яблоки очистить, нарезать крупными дольками, залить водой, добавить 1 стакан сахара и сварить.
2. Откинуть яблоки на дуршлаг и протереть.
3. В яблочном сиропе сварить рис.
4. Смешать рис с яблочным пюре, выложить массу в сотейник, посыпать панировочными сухарями и выпекать в духовке 30–40 минут.
5. Сварить сироп из 1 стакана воды, 2 столовых ложек сахара и хереса.
6. Перед подачей на стол полить готовую запеканку сиропом.

Яблочный пудинг с орехами

Яблоки.....500 г
Молоко..... 1 стакан
Яйцо..... 1 шт.
Манная крупа ..... 3 столовые ложки
Сахар ..... 1 столовая ложка
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Изюм ..... 50 г
Грецкие орехи (очищенные).....0,5 стакана
Молотые сухари ..... 1 столовая ложка
Корица молотая и соль ..... по вкусу
Сметана ..... 1 столовая ложка

1. Яблоки очистить и нарезать ломтиками.
2. Сварить манную кашу на обезжиренном молоке с добавлением сахара.
3. Изюм промыть и слегка подсушить на полотенце.
4. Грецкие орехи мелко нарубить.
5. Смешать охлажденную манную кашу с изюмом, орехами, желтком и солью. Осторожно ввести взбитый в пену белок.
6. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму выложить на дно слой яблочных ломтиков, на них – манную смесь. Накрыть еще одним слоем яблок.

7. Сбрызнуть пудинг растительным маслом, смазать нежирной сметаной, посыпать сахаром и корицей и поставить в горячую духовку.

8. Выпекать пудинг до образования румяной корочки.

Яблочный пудинг с курагой

Яблоки.....500 г
Молоко..... 1 стакан
Яйцо..... 1 шт.
Манная крупа ..... 3 столовые ложки
Сахар ..... 1 столовая ложка
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Курага ..... 150 г
Молотые сухари ..... 1 столовая ложка
Корица молотая и соль ..... по вкусу
Сметана ..... 1 столовая ложка

1. Яблоки очистить и нарезать ломтиками.

2. Сварить манную кашу на обезжиренном молоке с добавлением сахара.

3. Курагу промыть, слегка подсушить на полотенце и мелко нарезать.

4. Смешать охлажденную манную кашу с курагой, желтком и солью. Осторожно ввести взбитый в пену белок.

5. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму выложить на дно слой яблочных ломтиков, на них – полученную смесь. Накрыть еще одним слоем яблок.

6. Сбрызнуть пудинг растительным маслом, смазать нежирной сметаной, посыпать сахаром и корицей и поставить в горячую духовку.

7. Выпекать пудинг до образования румяной корочки.

Яблочный пудинг с абрикосами

Яблоки.....500 г
Молоко..... 1 стакан
Яйцо..... 1 шт.
Манная крупа.....3 столовые ложки
Сахар ..... 1 столовая ложка
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Абрикосы.....200 г
Молотые сухари ..... 1 столовая ложка
Корица молотая и соль.....по вкусу
Сметана ..... 1 столовая ложка

1. Яблоки очистить и нарезать ломтиками.

2. Сварить манную кашу на обезжиренном молоке с добавлением сахара.

3. Абрикосы вымыть, удалить косточки, мелко нарезать.

4. Смешать охлажденную манную кашу с абрикосами, желтком и солью. Осторожно ввести взбитый в пену белок.

5. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму выложить на дно слой яблочных ломтиков, на них – абрикосы. Накрыть еще одним слоем яблок.

6. Сбрызнуть пудинг растительным маслом, смазать нежирной сметаной, посыпать сахаром и корицей и поставить в горячую духовку.

7. Выпекать пудинг до образования румяной корочки.

Яблочный пудинг с вареньем и рисом

Яблоки..... 1 кг
Рис ..... 1 стакан
Вода..... 2 стакана
Варенье..... 1 стакан
Оливковое масло..... 1 столовая ложка
Панировочные сухари..... 2 столовые ложки

1. Очистить яблоки от кожицы и сердцевины.

2. Залить яблоки водой и варить до полуготовности.

3. Откинуть яблоки на дуршлаг и начинить их вареньем.

4. В яблочном отваре сварить рис.

5. Выложить половину риса в смазанную оливковым маслом и посыпанную сухарями форму, на рис поместить яблоки, а сверху выложить вторую половину риса.

6. Посыпать сухарями и поставить пудинг в духовку на 30 минут.

7. Перед подачей на стол полить готовый пудинг сиропом от варенья.

Яблочный пудинг с рисом

Яблоки..... 1 кг
Рис ..... 1 стакан
Яйцо.....1 шт.
Сахар ..... 1 столовая ложка
Вода..... 2 стакана
Оливковое масло..... 1 столовая ложка
Панировочные сухари..... 2 столовые ложки
Сливочное масло ..... 10 г

Соль ..... по вкусу

1. Очистить яблоки от кожицы и сердцевины и нарезать ломтиками.
2. Сварить рис в подсоленной воде.
3. Яичный желток растереть с сахаром.
4. Смешать рис, яблоки и желтки, добавить взбитые в пену белки.
5. Выложить массу в смазанную оливковым маслом и посыпанную сухарями форму.
6. Посыпать сухарями и поставить пудинг в духовку на 30 минут.
7. Перед подачей на стол положить на поверхность горячего пудинга кусочек сливочного масла.

Морковный пудинг

Морковь .....300 г
Растительное масло.....2 столовые ложки
Творог.....100 г
Изюм .....30 г
Яйцо..... 1 шт.
Отруби пшеничные.....2 чайные ложки
Сахар ..... 1 чайная ложка
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Морковь очистить, натереть на крупной терке, влить немного воды, добавить 1 чайную ложку растительного масла и поставить тушить.
2. Творог протереть через сито, добавить сахар, яичный желток и взбитый в пену белок.
3. Изюм промыть, слегка обсушить на полотенце.
4. Соединить тушеную морковь, изюм и творог и тщательно перемешать.
5. Выложить всю массу в смазанную маслом и посыпанную отрубями форму и выпекать до появления румяной корочки.
6. На стол подавать с нежирной сметаной.

Морковные оладьи с отрубями

Морковь ..... 500 г
Отруби пшеничные ..... 1 стакан
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 1 чайная ложка
Соль ..... по вкусу
Творог ..... 100 г

Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Морковь натереть на крупной терке, добавить немного воды и тушить до готовности, всыпать отруби и тушить еще 10 минут. Массу слегка охладить.

2. Творог протереть через сито, добавить взбитое яйцо, сахар и соль.

3. Смешать творожную массу с морковной и хорошо перемешать.

4. С помощью столовой ложки класть оладьи на сковороду и жарить в растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

5. Подать на стол с нежирной сметаной.

Морковный пудинг с яблоками

Морковь ..... 500 г
Яблоки..... 300 г
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Яйцо..... 1 шт.
Манная крупа ..... 2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Сахар ..... 1 чайная ложка
Соль ..... по вкусу
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Морковь очистить, натереть на крупной терке, влить немного воды, добавить 1 чайную ложку растительного масла и поставить тушить.

2. Яблоки очистить, нашинковать, залить водой и тоже потушить.

3. Соединить морковь и яблоки и протереть через сито, добавить манную крупу, сахар, яичный желток и взбитый в пену белок.

4. Выложить всю массу в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму и выпекать до появления румяной корочки.

5. На стол подавать с нежирной сметаной.

Кабачковый пудинг с яблоками

Кабачки..... 250 г
Яблоки..... 150 г
Вода ..... 3 столовые ложки
Растительное масло ..... 1 столовая ложка

Яйцо..... 1 шт.

Сахар ..... 1 столовая ложка

Манная крупа..... 1 столовая ложка

Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Очистить кабачки, нарезать кубиками, добавить почти все растительное масло, воду и тушить до полуготовности.

2. Очистить яблоки и нашинковать.

3. Выложить яблоки в кабачки, добавить сахар и продолжать тушить в течение 5 минут.

4. Всыпать при постоянном помешивании манную крупу и держать массу на медленном огне еще 10 минут.

5. Кастрюлю снять с огня, содержимое охладить.

6. Добавить в полученную массу яичный желток, затем взбитый в пену белок и тщательно вымешать.

7. Смазать форму или сковороду растительным маслом и выложить всю массу.

8. Выпекать пудинг в горячей духовке до появления румяной корочки.

9. На стол подавать в горячем виде, полив нежирной сметаной.

Пудинг из тыквы и яблок

Тыква.....200 г

Яблоки.....200 г

Вода .....0,5 стакана

Манная крупа.....2 столовые ложки

Сахар ..... 1 столовая ложка

Яйцо..... 1 шт.

Растительное масло.....2 столовые ложки

1. Тыкву очистить, нарезать кубиками, залить водой и тушить до полуготовности.

2. Яблоки очистить, нарезать кубиками и добавить к тыкве.

3. Всыпать в кастрюлю с тыквой и яблоками манную крупу, тщательно перемешать массу и тушить еще 5 минут.

4. Снять кастрюлю с огня, содержимое охладить.

5. Добавить яичный желток, а затем взбитый в пену белок. Все осторожно перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду.

6. Запекать в горячей духовке до появления румяной корочки.

На стол пудинг можно подавать в горячем или холодном виде.

Пудинг из кольраби и яблок

Кольраби .....500 г
Яблоки.....250 г
Манная крупа ..... 2 столовые ложки
Обезжиренное молоко .....0,5 стакана
Сахар ..... 1 столовая ложка
Молотые сухари ..... 1 столовая ложка
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Корица и соль .....по вкусу
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Кольраби очистить, нашинковать, залить 2 столовыми ложками молока, добавить 1 столовую ложку растительного масла и тушить до полуготовности.
2. Яблоки очистить, нарезать ломтиками, выложить к кольраби, добавить корицу, сахар и тушить еще 5–7 минут.
3. Высыпать манную крупу и варить еще 3–4 минуты.
4. Массу слегка остудить, ввести яичный желток и взбитый в пену белок, все осторожно перемешать.
5. Форму смазать растительным маслом и посыпать молотыми сухарями.
6. Выложить всю массу и сбрызнуть растительным маслом.
7. Выпекать пудинг в горячей духовке до образования румяной корочки.
8. Подавать на стол с нежирной сметаной.

Пудинг из тыквы и кураги

Тыква..... 300 г
Курага.....100 г
Вода ..... 0,5 стакана
Манная крупа ..... 2 столовые ложки
Сахар ..... 1 столовая ложка
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки

1. Тыкву очистить, нарезать кубиками, залить водой и поставить тушить до полуготовности.
2. Курагу промыть, слегка обсушить на полотенце, очень мелко нарезать и добавить к тыкве.
3. Всыпать в кастрюлю с тыквой и курагой манную крупу, сахар, тщательно перемешать массу и тушить еще 5 минут. Снять кастрюлю с огня, содержимое охладить.
4. Добавить к охлажденной массе яичный желток, а затем взбитый в пену белок. Все осторожно перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду.

5. Запекать в горячей духовке до появления румяной корочки.

На стол пудинг можно подавать в горячем или холодном виде.

Пудинг из тыквы и изюма

Тыква..... 300 г
Изюм ..... 100 г
Вода ..... 0,5 стакана
Манная крупа ..... 2 столовые ложки
Сахар ..... 1 столовая ложка
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки

1. Тыкву очистить, нарезать кубиками, залить водой и поставить тушить до полуготовности.

2. Изюм промыть, слегка обсушить на полотенце, добавить к тыкве.

3. Всыпать в кастрюлю с тыквой и изюмом манную крупу, сахар, тщательно перемешать массу и тушить еще 5 минут.

4. Снять кастрюлю с огня, содержимое охладить.

5. Добавить к охлажденной массе яичный желток, а затем взбитый в пену белок. Все осторожно перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду.

6. Запекать в горячей духовке до появления румяной корочки.

На стол пудинг можно подавать в горячем или холодном виде.

Тыквенный пудинг с молочным соусом

Тыква..... 1 кг
Молоко..... 1 стакан
Мука ..... 1 столовая ложка
Молотые сухари ..... 2 чайные ложки
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Сахар ..... 1 чайная ложка
Соль ..... по вкусу

1. Тыкву очистить, нарезать ломтиками и уложить слоями в глубокую сковороду, смазанную маслом.

2. Приготовить молочный соус: муку слегка прожарить на растительном масле, добавить сахар, соль и развести молоком при непрерывном помешивании.

3. Залить тыкву молочным соусом, посыпать пудинг молотыми сухарями.

4. Выпекать пудинг в горячей духовке при температуре 180 °C

40–50 минут.

Овощная запеканка с кукурузными хлопьями

Кукурузные хлопья .....200 г
Цветная капуста..... 500 г
Морковь .....500 г
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло.....4 столовые ложки
Вода .....1,5 стакана
Сыр.....50 г
Соль .....по вкусу
Зелень петрушки.....по вкусу

1. Морковь очистить, нарезать кубиками, обжарить в 2 столовых ложках растительного масла и переложить в кастрюлю.
2. Цветную капусту разобрать на соцветия, добавить в кастрюлю к моркови, залить водой и тушить до готовности на слабом огне.
3. Добавить к овощной массе кукурузные хлопья и тушить еще 10–15 минут.
4. Массу слегка охладить, добавить яичный желток, натертый сыр и нарубленную зелень петрушки.
5. Смазать растительным маслом сковороду и выложить массу.
6. Запекать в духовке на среднем огне 30–40 минут.

Яблоки с миндалем

Яблоки.....2 кг
Сладкий миндаль.....2 стакана
Сахар.....0,5 стакана
Вода ..... 3 столовые ложки
Сироп от варенья.....0,5 стакана

1. Очистить яблоки от кожицы и вырезать сердцевину.
2. Измельчить миндаль и начинить им яблоки.
3. Поместить яблоки в сотейник, подлив на дно воды, посыпать сахаром.
4. Запекать в духовке в течение 30–40 минут.
5. Перед подачей на стол полить фаршированные яблоки сиропом от варенья.

Яблоки с изюмом и курагой

Яблоки.....500 г

Курага .....50 г
Изюм.....50 г
Миндаль сладкий .....50 г
Сахар ..... 2 столовые ложки
Сахарная пудра..... 2 столовые ложки
Корица .....по вкусу

1. Вымыть яблоки и удалить из них сердцевину, не нарушая нижней кожицы.
2. Изюм и курагу обдать кипятком и слегка подсушить на полотенце.
3. Курагу нарубить.
4. Миндаль измельчить и слегка поджарить.
5. Смешать изюм, курагу, миндаль и сахар, добавить корицу.
6. Наполнить этой смесью яблоки и выложить их на сковороду.
7. Запекать яблоки в горячей духовке 15–20 минут.
8. Готовые фаршированные яблоки выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Яблоки с рисом и изюмом

Яблоки..... 1 кг
Изюм ..... 50 г
Рис ..... 0,5 стакана
Вода.....3 столовые ложки
Орехи..... 50 г
Сахар ..... 0,5 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Малиновое варенье ..... 3 столовые ложки

1. Яблоки вымыть, вынуть сердцевину, не протыкая насквозь.
2. Орехи измельчить, перебрать изюм.
3. Рис промыть в холодной воде и сварить с сахаром.
4. В рисовую кашу положить изюм, орехи, яйцо и добавить растительное масло. Все хорошо перемешать.
5. Наполнить яблоки фаршем, выложить их в глубокую сковороду, налить на дно воду и поставить в духовку.
6. Выпекать до тех пор, пока яблоки не станут мягкими.
7. Готовые яблоки выложить на блюдо и полить малиновым вареньем.

Яблоки с вареньем (1-й вариант)

Яблоки..... 1 кг

Цедра лимона.....10 г
Густое варенье.....1 стакан
Сахарная пудра..... 2 столовые ложки
1. Очистить яблоки от кожуры и вынуть сердцевину.
2. Натереть яблоки лимонной цедрой.
3. Наполнить яблоки любым густым вареньем.
4. Уложить яблоки в глубокую сковороду или сотейник.
5. Запекать фаршированные яблоки в духовке в течение 40 минут.
6. Перед подачей на стол обсыпать яблоки сахарной пудрой.

Яблоки с вареньем (2-й вариант)

Яблоки..... 1 кг
Вода ..... 3 столовые ложки
Варенье .....0,5 стакана
Грецкие орехи (очищенные).....0,5 стакана
1. Вымыть яблоки и вынуть из них сердцевину, стараясь не проткнуть насквозь.
2. Проколоть кожицу на яблоках заостренной деревянной палочкой.
3. Заполнить яблоки вареньем и измельченными орехами и выложить их на сковороду.
4. Подлить на дно сковороды воду.
5. Поставить яблоки в разогретую духовку на 15 минут. Готовые яблоки выложить на блюдо и полить сиропом, образовавшимся на сковороде при выпечке.

Яблоки с корицей

Яблоки..... 500 г
Сливочное масло ..... 50 г
Сахар ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Молотая корица ..... по вкусу
Сахарная пудра ..... 1 столовая ложка
1. Яблоки вымыть и разрезать пополам, вынуть сердцевину.
2. Положить в углубление по небольшому кусочку нежирного сливочного масла.
3. Посыпать яблоки сахаром и корицей и выложить их в форму, смазанную растительным маслом.
4. Запекать яблоки в горячей духовке 20–30 минут.
5. Готовые яблоки выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Яблоки с творогом

Яблоки.....500 г
Творог .....150 г
Изюм.....50 г
Сахар ..... 1 столовая ложка
Манная крупа.....1 столовая ложка
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Сахарная пудра ..... 1 столовая ложка

1. Творог протереть через сито.
2. Яблоки вымыть и срезать верхушки, вынуть сердцевину, не протыкая насквозь. Верхушки яблок нашинковать. Добавить в творог манную крупу, яичный желток, сахар, изюм и нашинкованные яблоки.
3. Наполнить яблоки творогом и выложить в форму, смазанную растительным маслом.
4. Запекать яблоки в горячей духовке 20–30 минут.
5. Готовые яблоки выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Яблоки с брусникой

Яблоки.....500 г
Брусника.....0,5 стакана
Сахар ..... 1 столовая ложка
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Сахарная пудра ..... 1 столовая ложка

1. Яблоки вымыть, срезать верхушки, вынуть сердцевину, не протыкая насквозь.
2. Смешать бруснику с сахаром и наполнить яблоки.
3. Сбрызнуть фаршированные яблоки растительным маслом и выложить в форму, тоже смазанную растительным маслом.
4. Запекать яблоки в горячей духовке 20–30 минут.
5. Готовые яблоки выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Яблоки с овсяными хлопьями

Яблоки..... 500 г
Овсяные хлопья.....4 столовые ложки
Изюм ..... 50 г
Сахар ..... 1 столовая ложка
Сливочное масло ..... 1 столовая ложка

Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Сахарная пудра ..... 1 чайная ложка
Корица ..... по вкусу

1. Овсяные хлопья варить до полуготовности в небольшом количестве воды.
2. Яблоки вымыть, срезать верхушки, вынуть сердцевину, не протыкая насквозь. Верхушки яблок нашинковать.
3. Изюм промыть, слегка подсушить на полотенце.
4. Добавить в охлажденную овсяную кашу сахар, изюм и нашинкованные яблоки. Все перемешать.
5. Наполнить яблоки фаршем и выложить в форму, смазанную растительным маслом.
6. Сверху на каждое яблоко положить понемногу сливочного масла.
7. Запекать яблоки в горячей духовке 20–30 минут.
8. Готовые яблоки выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой и корицей.

Яблоки с грецкими орехами

Яблоки.....500 г
Грецкие орехи (очищенные).....1 стакан
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Вишневый джем ..... 2 столовые ложки
Сахарная пудра ..... 1 столовая ложка

1. Яблоки вымыть и разрезать пополам, удалить сердцевину.
2. Грецкие орехи измельчить, смешать с вишневым джемом.
3. Наполнить яблоки полученным фаршем и выложить в форму, смазанную растительным маслом.
4. Запекать яблоки в горячей духовке 20–30 минут.
5. Готовые яблоки выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Яблоки с апельсинами

Яблоки.....500 г
Апельсины.....200 г
Сахар ..... 1 столовая ложка
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Сахарная пудра ..... 1 столовая ложка

1. Яблоки вымыть и разрезать пополам, удалить сердцевину.
2. Апельсины очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками.
3. Наполнить яблоки апельсинами и выложить в форму,

смазанную растительным маслом.

4. Посыпать нафаршированные яблоки сахаром и сбрызнуть растительным маслом.

5. Запекать яблоки в горячей духовке 20–30 минут.

6. Готовые яблоки выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Груши с грецкими орехами и корицей

Груши ..... 500 г
Грецкие орехи (очищенные) ..... 1 стакан
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Яблочный джем..... 2 столовые ложки
Сахарная пудра ..... 1 столовая ложка
Корица молотая ..... по вкусу

1. Груши вымыть и разрезать пополам, удалить сердцевину.

2. Грецкие орехи измельчить, смешать с яблочным джемом и корицей.

3. Наполнить груши полученным фаршем и выложить в форму, смазанную растительным маслом.

4. Запекать груши в горячей духовке 15–20 минут.

5. Готовые груши выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Фаршированные артишоки

Артишоки.....10 шт.
Лук-шалот.....200 г
Шампиньоны.....10 шт.
Лимонный сок ..... 1 столовая ложка
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 3 чайные ложки
Зелень укропа и соль.....по вкусу

1. Сварить артишоки в подсоленной воде и вынуть из них сердцевину.

2. Лук-шалот и шампиньоны мелко нарезать и обжарить в растительном масле.

3. Добавить нарезанный укроп, соль, лимонный сок, сухари и все тщательно перемешать.

4. Начинить полученным фаршем артишоки и выложить их на смазанный маслом противень. Посыпать артишоки молотыми сухарями и поставить противень в духовку.

5. Выпекать артишоки 20–30 минут до подрумянивания.

Фаршированная брюква (1-й вариант)

Брюква ..... 1 кг
Молотые сухари.....0,75 стакана
Ореховое масло ..... 2 столовые ложки
Сахар ..... 2 столовые ложки
Вино столовое.....0,75 стакана
Мускатный орех .....на кончике ножа
Мед ..... 1 чайная ложка
Вода .....0,25 стакана

1. Помыть корнеплоды и, не снимая кожицы, сварить.
2. Слить воду, срезать у каждой брюквы верх в виде крышечки, выбрать ложкой середину и протереть ее через сито.
3. Смешать протертую брюкву с 0,5 стакана молотых сухарей, ореховым маслом, сахаром, мускатным орехом и вином.
4. Все тщательно перемешать.
5. Наполнить фаршем каждую брюкву и накрыть срезанной крышечкой.
6. Смазать брюквы медовой водой и посыпать молотыми сухарями.
7. Запекать в горячей духовке 20–25 минут.

Фаршированная брюква (2-й вариант)

Брюква.....1 кг
Шампиньоны..... 500 г
Лук репчатый.....100 г
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Сметана ..... 2 столовые ложки
Сыр.....20 г
Соль .....по вкусу

1. Очистить брюкву от кожуры и отварить в подсоленной воде.
2. Вырезать середину из готовой брюквы и протереть через сито.
3. Нарезать шампиньоны и репчатый лук и обжарить в растительном масле.
4. Смешать протертую брюкву с грибами и луком и начинить полученным фаршем каждый корнеплод.
5. Выложить фаршированную брюкву на сковороду, смазанную маслом, и посыпать тертым сыром.
6. Запекать 20–30 минут до образования румяной корочки.

Фаршированная репа (1-й вариант)

Репа..... 300 г
Рис ..... 2 столовые ложки
Яблоки..... 150 г
Сахар..... 1,5 столовой ложки
Яйцо..... 1 шт.
Мука ..... 1 столовая ложка
Вода ..... 0,5 стакана
Растительное масло ..... 2 столовые ложки

1. Репу очистить, залить водой и отварить.
2. Вынуть у каждой репы сердцевину ложкой, придав форму чашечки.
3. Отварить рис. Очистить и нашинковать яблоки.
4. Смешать рис с яблоками, сахаром (1 столовая ложка), взбитым яйцом и растительным маслом (1 столовая ложка).
5. Заполнить чашечки из репы приготовленным фаршем.
6. Муку слегка прожарить на растительном масле (1 столовая ложка), добавить 1 чайную ложку сахара и развести водой при непрерывном помешивании.
7. Залить полученным соусом репу, выложенную в форму, и запекать до образования румяной корочки.

Фаршированная репа (2-й вариант)

Репа ..... 1 кг
Манная крупа ..... 0,5 стакана
Обезжиренное молоко ..... 1 стакан
Сахар ..... 1 столовая ложка
Сыр..... 20 г
Растительное масло ..... 3 столовые ложки

1. Репу очистить от кожуры, залить водой и варить до мягкости.
2. Вынуть сердцевину из каждой репы, сварить, протереть через сито.
3. Сварить на молоке манную кашу с сахаром.
4. Соединить кашу и протертую репу, тщательно перемешать.
5. Наполнить подготовленные корнеплоды полученным фаршем и уложить их на смазанные маслом сковороду или противень.
6. Сбрызнуть растительным маслом и посыпать тертым сыром.
7. Запекать репу в духовке при температуре 180 °С 30–40 минут.

Фаршированная репа (3-й вариант)

Репа ..... 1 кг
Дробленый рис.....0,5 стакана
Молоко..... 1 стакан
Сахар ..... 3 столовые ложки
Ореховое масло.....2 столовые ложки
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Изюм .....100 г
Лимонный сок ..... 1 столовая ложка
Миндаль сладкий ..... 2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 1 столовая ложка
Вино столовое ..... 2 столовые ложки
Мука ..... 1 столовая ложка

1. Репу очистить от кожуры, залить водой и варить до мягкости. Вынуть сердцевину из каждой репы, сварить, протереть через сито.

2. Сварить на молоке рисовую кашу с 2 столовыми ложками сахара. Соединить кашу и протертую репу, тщательно перемешать.

3. Наполнить подготовленные корнеплоды полученным фаршем и уложить их на смазанные маслом сковороду или противень.

4. Сбрызнуть растительным маслом и посыпать молотыми сухарями.

5. Выпекать репу в духовке при температуре 180 °С 30–40 минут. Приготовить соус: поджарить муку в ореховом масле, добавить вино, сахар, лимонный сок, изюм и миндаль. Довести до кипения и снять с огня.

6. Готовую репу полить соусом и подать на стол.

Фаршированная репа (4-й вариант)

Репа ..... 1 кг
Морковь..... 300 г
Лук.....100 г
Сахар.....1 столовая ложка
Сыр.....20 г
Растительное масло ..... 3 столовые ложки

1. Репу очистить от кожуры, залить водой и варить до мягкости.

2. Вынуть сердцевину из каждой репы, сварить, протереть через сито.

3. Очистить морковь и натереть на крупной терке.

4. Лук очистить, нашинковать и спассеровать вместе с морковью.

5. Соединить овощи и протертую репу, тщательно перемешать.

6. Наполнить подготовленные корнеплоды полученным фаршем и уложить их на смазанные маслом сковороду или противень.

7. Сбрызнуть растительным маслом и посыпать тертым сыром.

8. Запекать репув духовке при температуре 180 °С 20–30 минут.

Фаршированная свекла (1-й вариант)

Свекла .....300 г
Яблоки.....250 г
Рис ..... 2 столовые ложки
Изюм ..... 50 г
Сахар ..... 1 чайная ложка
Яйцо..... 1 шт.
Корица.....по вкусу
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Свеклу отварить или испечь в духовке, очистить, удалить сердцевину, придав каждой свекле вид чашечки.

2. Очистить и нашинковать яблоки.

3. Обдать изюм кипятком и слегка подсушить его на полотенце.

4. Сварить рис, смешать его с сахаром, яйцом, изюмом и измельченными яблоками. Добавить 1 столовую ложку растительного масла и корицу. Все хорошо вымешать.

5. Выложить массу в подготовленные свекольные чашечки и уложить на смазанную маслом сковороду.

6. Запекать до образования румяной корочки.

7. На стол подать в горячем виде, полив нежирной сметаной.

Фаршированная свекла (2-й вариант)

Свекла .....300 г
Яблоки.....250 г
Рис ..... 2 столовые ложки
Курага .....50 г
Творог.....100 г
Сахар ..... 1 чайная ложка
Яйцо.....1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки

Корица .....по вкусу
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Свеклу отварить или испечь, очистить, удалить сердцевину, придав каждой свекле вид чашечки.
2. Очистить и нашинковать яблоки.
3. Обдать курагу кипятком, слегка подсушить на полотенце, нарезать.
4. Творог протереть через сито.
5. Сварить рис, смешать его с творогом, сахаром, яйцом, курагой и измельченными яблоками. Добавить 1 столовую ложку растительного масла и корицу. Все хорошо вымешать.
6. Наполнить массой свекольные чашечки, уложить на смазанную маслом сковороду и поставить в горячую духовку.
7. Запекать до образования румяной корочки.
8. На стол подать в горячем виде, полив нежирной сметаной.

Фаршированный чернослив

Чернослив.....150 г
Творог ..... 150 г
Яйцо..... 1 шт.
Манная крупа ..... 2 чайные ложки
Сахар ..... 1 столовая ложка
Грецкие орехи (очищенные) ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 1 чайная ложка
Сметана ..... 3 столовые ложки

1. Чернослив обдать кипятком и замочить в воде, удалив косточки.
2. Творог протереть через сито, смешать с манной крупой, яичным желтком, сахаром и измельченными грецкими орехами.
3. Полученной массой нафаршировать чернослив и выложить его в глубокую сковороду, смазанную маслом.
4. Подлить в сковороду немного воды и положить нежирную сметану.
5. Запекать чернослив в горячей духовке 20–25 минут. На стол блюдо можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Фаршированные кабачки

Кабачки..... 300 г
Миндаль сладкий очищенный.... 4 столовые ложки
Изюм.....100 г
Сыр.....25 г
Молоко ..... 3 столовые ложки

Яйцо..... 1 шт.

Растительное масло ..... 2 столовые ложки

Молотая корица .....по вкусу

1. Взять 2 небольших кабачка, помыть, разрезать вдоль, удалить семена, посыпать корицей и поставить в холодное место на 30–40 минут.

2. Растереть миндаль, смешать с яичным желтком, молоком, изюмом.

3. Заполнить кабачки полученной массой, сверху смазать взбитым в пену белком и посыпать тертым сыром.

4. Запекать в горячей духовке 30–40 минут.

Фаршированные помидоры

Помидоры..... 500 г

Сыр.....100 г

Ржаной хлеб ..... 100 г

Сливочное масло ..... 1 столовая ложка

Перец, соль ..... по вкусу

Зелень петрушки..... по вкусу

1. Помидоры вымыть, срезать верхушки, вынуть мякоть.

2. Черствый хлеб натереть на терке, смешать с тертым сыром и зеленью петрушки, посолить, поперчить.

3. Наполнить помидоры полученной смесью.

4. Сверху на каждый помидор положить небольшой кусочек сливочного масла.

5. Выложить помидоры в смазанную маслом сковороду и поставить в горячую духовку на 15–20 минут.

Миндальное печенье

Сладкий миндаль ..... 200 г

Горький миндаль ..... 10 шт.

Сахар ..... 1 стакан

Апельсиновые цукаты..... 0,5 стакана

Вода ..... 2 столовые ложки

1. Истолочь миндаль, подлить воду и добавить сахар.

2. Из полученной массы сделать небольшие лепешки и выложить их на противень, покрытый пергаментной бумагой.

3. На каждое печенье положить по одному апельсиновому цукату.

4. Выпекать печенье в духовке на небольшом огне в течение 40 минут.

Яблочные пирожные

Яблоки.....0,5 кг
Сахар ..... 1 стакан

1. Испечь яблоки в духовке и протереть через сито.
2. Добавить к яблочному пюре сахар, поставить кастрюлю на лед и взбивать содержимое до тех пор, пока оно не побелеет и не загустеет.
3. Выложить пирожные ложкой на пергаментную бумагу и поставить в духовку до полного высыхания. Должно получиться 35 пирожных.

Миндальные шарики с вареньем

Сладкий миндаль ..... 1,5 стакана
Сахар ..... 1 стакан
Лимон ..... 1 шт.
Вода ..... 2 столовые ложки
Малиновое варенье ..... 0,3 стакана

1. Истолочь миндаль, постепенно подливая воду.
2. Натереть лимонную цедру и выжать сок из половины лимона.
3. Добавить к миндалю сахар, цедру и лимонный сок. Все тщательно размешать.
4. Разложить массу небольшими порциями на лист, смазанный оливковым маслом, и в каждой порции сделать углубление пальцем.
5. В углубления положить варенье.
6. Поставить лист с печеньем в духовку и держать до подсыхания в течение 30 минут.

Миндальные пирожные

Сладкий миндаль .....1,5 стакана
Сахар ..... 1 стакан
Вода.....4 столовые ложки
Оливковое масло..... 1 столовая ложка

1. Истолочь миндаль, постепенно подливая 2 столовые ложки воды.
2. Растворить на огне сахар в оставшихся 2 столовых ложках воды и нагревать до покраснения сиропа.
3. Всыпать в сироп миндаль и немного подогреть всю массу.
4. Снять с огня и разложить массу в бумажные формочки, смазанные оливковым маслом.

5. Запекать пирожные в теплой духовке до полного подсыхания.

6. Вынуть пирожные из формочек и выложить на блюдо.

Марципаны (1-й вариант)

Сладкий миндаль..... 3 стакана
Вода .....0,5 стакана
Сахар ..... 2 стакана
Сахарная пудра .....100 г
Ром ..... 1 столовая ложка
Мука ..... 2 столовые ложки
Свежие фрукты.....для украшения

1. Миндаль тщательно истолочь, постепенно подливая воду.

2. Поместить миндаль в кастрюлю и добавить сахар, хорошо перемешать.

3. Нагревать при постоянном помешивании до тех пор, пока масса не загустеет.

4. Снять кастрюлю с огня и сформовать из горячей массы продолговатый батон, обсыпав его мукой.

5. Остудить массу и раскатать ее в пласт.

6. Вырезать разные фигурки и выложить их на противень.

7. Приготовить глазурь из сахарной пудры и рома, тщательно растерев компоненты.

8. Смазать глазурью марципаны и поставить противень в духовку.

9. Перед подачей на стол украсить фруктами.

Марципаны (2-й вариант)

Сладкий миндаль..... 3 стакана
Вода ..... 0,5 стакана
Сахарная пудра ..... 2,5 стакана
Ром ..... 1 столовая ложка
Свежие фрукты..... для украшения

1. Миндаль тщательно истолочь вместе с 2 стаканами сахарной пудры, постепенно подливая воду.

2. Выложить массу в формочки и оставить до тех пор, пока она не высохнет.

3. Формочки поместить на противень, накрыть марципаны листом бумаги и поставить противень в духовку.

4. Приготовить глазурь из сахарной пудры и рома, тщательно растерев компоненты.

5. Готовые марципаны покрыть глазурью и снова поставить в

духовку, чтобы она подсохла.

6. Перед подачей на стол украсить фруктами.

Марципаны (3-й вариант)

Сладкий миндаль..... 3 стакана
Вода .....0,5 стакана
Сахарная пудра .....2,5 стакана
Ром ..... 1 столовая ложка
Розовое масло ..... 3 капли
Свежие фрукты или варенье..... для украшения

1. Натереть миндаль на терке, смешать его с 2 стаканами сахарной пудры, постепенно добавляя воду.
2. Растереть массу и оставить на ночь.
3. Утром размять миндальную массу, добавить розовое масло, раскатать тесто в пласт толщиной 1 см.
4. Приготовить глазурь из сахарной пудры и рома, тщательно растерев компоненты.
5. Вырезать из миндального теста фигурки с высоким рантом по контуру.
6. Накрыть пирожные тонкостенной плоской металлической кастрюлей, на дно которой поместить раскаленные угли. Можно использовать электросковороду «Чудо».
7. Как только рант подрумянится, а сами марципаны побелеют, кастрюлю снять, покрыть пирожные глазурью, снова накрыть кастрюлей с горячими углями и держать до высыхания глазури.
8. Украсить готовые марципаны вареньем или свежими фруктами.

Зразы морковные с яблоками

Морковь ..... 1 кг
Манная крупа ..... 3 столовые ложки
Яйцо.....1 шт.
Молоко ..... 0,5 стакана
Сахар ..... 1 столовая ложка
Яблоки..... 200 г
Варенье ..... 2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Соль ..... по вкусу
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Морковь очистить, нашинковать, залить молоком, добавить

соль, сахар и 2 чайные ложки растительного масла и поставить тушить до полуготовности.

2. Всыпать в морковную массу манную крупу и держать на огне еще 5–7 минут.

3. Протереть морковную массу через сито, добавить яичный желток, взбитый в пену белок.

4. Яблоки очистить, нашинковать, слегка потушить, добавить варенье и остудить.

5. Из морковной массы сформовать лепешки, на середину которых выкладывать яблочный фарш и аккуратно защипывать края. Обвалять зразы в молотых сухарях и жарить с обеих сторон на растительном масле до образования румяной корочки.

6. Подавать зразы с нежирной сметаной.

Зразы морковные с изюмом

Морковь.....1 кг
Манная крупа.....3 столовые ложки
Яйцо..... 1 шт.
Молоко .....0,5 стакана
Сахар ..... 1 столовая ложка
Изюм.....100 г
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Растительное масло.....3 столовые ложки
Соль .....по вкусу
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Морковь очистить, нашинковать, залить молоком, добавить соль, сахар и 2 чайные ложки растительного масла и поставить тушить до полуготовности.

2. Всыпать в морковную массу манную крупу и держать на огне еще 5–7 минут.

3. Протереть морковную массу через сито, добавить яичный желток, взбитый в пену белок.

4. Изюм промыть, слегка обсушить на салфетке.

5. Из морковной массы сформовать лепешки, на середину которых выкладывать изюм и аккуратно защипывать края. Обвалять зразы в молотых сухарях и жарить с обеих сторон на растительном масле до образования румяной корочки.

6. Подавать зразы с нежирной сметаной.

Зразы морковные с курагой и орехами

Морковь ..... 1 кг
Манная крупа ..... 3 столовые ложки

Яйцо..... 1 шт.
Молоко ..... 0,5 стакана
Сахар ..... 1 столовая ложка
Курага ..... 100 г
Грецкие орехи (очищенные).....50 г
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Соль ..... по вкусу
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Морковь очистить, нашинковать, залить молоком, добавить соль, сахар и 2 чайные ложки растительного масла и поставить тушить до полуготовности.

2. Всыпать в морковную массу манную крупу и держать на огне еще 5–7 минут.

3. Протереть морковную массу через сито, добавить яичный желток, взбитый в пену белок.

4. Курагу промыть, слегка обсушить на салфетке и мелко нарезать.

5. Грецкие орехи измельчить и соединить с курагой.

6. Из морковной массы сформовать лепешки, на середину которых выкладывать курагу с орехами и аккуратно защипывать края.

7. Обвалять зразы в молотых сухарях и жарить с обеих сторон на растительном масле до образования румяной корочки.

8. Подавать зразы с нежирной сметаной.

Зразы морковные с творогом

Морковь ..... 1 кг
Манная крупа ..... 3 столовые ложки
Яйцо..... 1 шт.
Молоко ..... 0,5 стакана
Сахар ..... 1 столовая ложка
Творог ..... 200 г
Варенье..... 1 столовая ложка
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Соль ..... по вкусу
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Морковь очистить, нашинковать, залить молоком, добавить соль, сахар и 2 чайные ложки растительного масла и поставить тушить до полуготовности.

2. Всыпать в морковную массу манную крупу и держать на огне еще 7 минут. Протереть морковную массу через сито,

добавить яичный желток, взбитый в пену белок. Творог протереть через сито, добавить варенье.

3. Из морковной массы сформовать лепешки, на середину которых выкладывать творожный фарш и аккуратно защипывать края. Обвалять зразы в молотых сухарях и жарить с обеих сторон на растительном масле до образования румяной корочки.

4. Подавать зразы с нежирной сметаной.

Биточки из яблок и моркови

Морковь .....300 г
Яблоки.....300 г
Манная крупа..... 1 столовая ложка
Вода .....0,5 стакана
Сахар ..... 2 чайные ложки
Растительное масло.....2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Соль .....по вкусу

1. Морковь очистить, натереть на крупной терке и, подлив воду, поставить тушить.

2. Яблоки очистить и нашинковать.

3. Добавить яблоки к моркови, доведенной до полуготовности, и продолжать тушить.

4. Всыпать в массу манную крупу при постоянном помешивании. Добавить соль, сахар и варить еще 5 минут.

5. Массу охладить, разделать с помощью столовой ложки на биточки, обвалять в молотых сухарях и жарить на раскаленной сковороде в растительном масле.

Биточки из моркови и дыни

Морковь ..... 300 г
Дыня..... 300 г
Вода ..... 0,5 стакана
Манная крупа..... 1 столовая ложка
Сахар ..... 2 чайные ложки
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Соль ..... по вкусу

1. Морковь очистить, натереть на крупной терке и, подлив воду, поставить тушить.

2. Дыню очистить и нашинковать.

3. Добавить дыню к моркови, доведенной до готовности, и перемешать.

4. Всыпать в массу манную крупу при постоянном помешивании. Добавить соль, сахар и варить еще 5 минут.

5. Массу охладить, разделать с помощью столовой ложки на биточки, обвалять в молотых сухарях и выпекать на раскаленной сковороде в растительном масле.

Биточки из тыквы и моркови

Морковь ..... 300 г
Тыква..... 300 г
Вода ..... 0,5 стакана
Манная крупа..... 1 столовая ложка
Сахар ..... 2 чайные ложки
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Соль ..... по вкусу

1. Морковь очистить, натереть на крупной терке и, подлив воду, поставить тушить.

2. Тыкву очистить и нашинковать.

3. Добавить тыкву к моркови, доведенной до полуготовности, и продолжать тушить.

4. Всыпать в массу манную крупу при постоянном помешивании. Добавить соль, сахар и варить еще 5 минут.

5. Массу охладить, разделать с помощью столовой ложки на биточки, обвалять в молотых сухарях и выпекать на раскаленной сковороде в растительном масле.

Овощная запеканка с ячневой крупой

Крупа ячневая ..... 2 стакана
Вода.....4 стакана
Морковь .....150 г
Свекла .....150 г
Капуста .....200 г
Лук репчатый.....50 г
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Соль .....по вкусу
Зелень петрушки, укропа и базилика.....по вкусу
Растительное масло ..... 2 столовые ложки

1. Крупу промыть и сварить в кипящей подсоленной воде.

2. Овощи, кроме лука, очистить, отварить или запечь в горячей духовке, измельчить.

3. Лук очистить, нашинковать и обжарить в 1 столовой ложке растительного масла, соединить с подготовленными овощами.

4. Форму смазать растительным маслом, посыпать молотыми сухарями и выложить в нее слоями кашу и овощи.

5. Запеканку сбрызнуть растительным маслом и запекать в духовке до образования румяной корочки.

6. Подавать на стол, посыпав нарубленной зеленью.

Морковная запеканка

Морковь .....300 г
Молотые сухари ..... 4 столовые ложки
Вода .....0,5 стакана
Яйцо.....1 шт.
Сахар ..... 1 чайная ложка
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Соль .....по вкусу

1. Морковь очистить, нарезать, слегка потушить и мелко нарубить.

2. Добавить соль, сахар, 1 чайную ложку растительного масла.

3. Нагреть воду и размешать в ней молотые сухари, ввести яйцо и 1 чайную ложку растительного масла.

4. Сухарную массу тщательно вымешать и половину выложить на смазанную растительным маслом сковороду.

5. Сверху выложить и разровнять морковный фарш, накрыть его оставшейся сухарной массой.

6. Запекать в горячей духовке до появления румяной корочки.

Овощная запеканка с яблоками и творогом

Яблоки.....200 г
Творог.....100 г
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 1 столовая ложка
Манная крупа..... 1 столовая ложка
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Морковь.....70 г
Шпинат.....50 г
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Морковь очистить, нашинковать, добавить немного воды, 1 чайную ложку растительного масла и поставить тушить до готовности.

2. Шпинат вымыть, нарубить и добавить к моркови, после чего тушить еще 5 минут.

3. Яблоки очистить, нашинковать и смешать с морковью и

шпинатом.

4. Творог протереть через сито, добавить яйцо, сахар и манную крупу.

5. Смазать форму маслом, выложить в нее слоями творог и тушеные овощи с яблоками.

6. Верх хорошо разровнять и поставить запеканку в горячую духовку на 15–20 минут до образования румяной корочки.

7. Подавать запеканку на стол с нежирной сметаной.

Яблочная запеканка с морковью и творогом

Яблоки..... 200 г
Изюм ..... 50 г
Творог.....100 г
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 1 столовая ложка
Манная крупа..... 1 столовая ложка
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Морковь ..... 70 г
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Морковь очистить, нашинковать, добавить немного воды, 1 чайную ложку растительного масла и поставить тушить до готовности.

2. Яблоки очистить, нашинковать, соединить с тушеной морковью и сахаром.

3. Изюм промыть, слегка обсушить на полотенце.

4. Творог протереть через сито, добавить яйцо, манную крупу и изюм.

5. Смазать форму маслом, выложить на дно слоями творог с изюмом и тушеную морковь с яблоками.

6. Верх хорошо разровнять и поставить запеканку в горячую духовку на 15–20 минут до образования румяной корочки.

7. Подавать запеканку на стол с нежирной сметаной.

Фруктовая запеканка с творогом

Яблоки.....200 г
Изюм .....50 г
Курага.....50 г
Творог .....100 г
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 1 столовая ложка
Манная крупа..... 1 столовая ложка
Растительное масло ..... 1 столовая ложка

Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Яблоки очистить, нашинковать и смешать с сахаром.

2. Изюм и курагу обдать кипятком, слегка обсушить на полотенце. Курагу мелко нарезать.

3. Творог протереть через сито, добавить яйцо, манную крупу, изюм и курагу.

4. Смазать форму маслом, выложить на дно слоями творог с фруктами и яблоки.

5. Верх хорошо разровнять и поставить запеканку в горячую духовку на 15–20 минут до образования румяной корочки.

6. Подавать запеканку на стол с нежирной сметаной.

Тыквенная запеканка с курагой

Тыква..... 300 г
Курага ..... 150 г
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Сахар ..... 2 чайные ложки
Вода ..... 0,5 стакана
Мука..... 2 чайные ложки
Молотые сухари ..... 2 чайные ложки

1. Тыкву очистить, нарезать кубиками и слегка обжарить на 1 столовой ложке растительного масла.

2. Курагу обдать кипятком и слегка обсушить на полотенце. Затем измельчить с помощью ножа.

3. Смешать обжаренную тыкву с курагой и выложить в смазанную маслом сковороду.

4. Муку слегка прожарить на растительном масле (1 столовая ложка), добавить 1 чайную ложку сахара и развести водой при непрерывном помешивании.

5. Залить тыкву с курагой полученным соусом, посыпать оставшимся сахаром, молотыми сухарями и сбрызнуть растительным маслом.

6. Запекать в горячей духовке до образования румяной корочки 15–20 минут.

Тыквенная запеканка с изюмом

Тыква..... 300 г
Изюм ..... 100 г
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Сахар ..... 2 чайные ложки
Вода.....0,5 стакана
Мука ..... 2 чайные ложки

Молотые сухари ..... 2 чайные ложки

1. Тыкву очистить, нарезать кубиками и слегка обжарить на 1 столовой ложке растительного масла.

2. Изюм обдать кипятком и слегка обсушить на полотенце.

3. Смешать обжаренную тыкву с изюмом и выложить на смазанную маслом сковороду.

4. Муку слегка прожарить на растительном масле (1 столовая ложка), добавить 1 чайную ложку сахара и развести водой при непрерывном помешивании.

5. Залить тыкву с изюмом полученным соусом, посыпать оставшимся сахаром, молотыми сухарями и сбрызнуть растительным маслом.

6. Запекать в горячей духовке до образования румяной корочки 15–20 минут.

Тыквенная запеканка с яблоками

Тыква.....500 г
Яблоки.....150 г
Сахар ..... 1 чайная ложка
Молоко ..... 4 столовые ложки
Яйцо..... 1 шт.
Манная крупа ..... 2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Корица и соль ..... по вкусу
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Сметана.....1 столовая ложка

1. Яблоки очистить и нашинковать.

2. Очищенную тыкву натереть на крупной терке и припустить вместе с яблоками в молоке с добавлением небольшого количества воды.

3. Добавить сахар, соль и манную крупу и варить еще 3–5 минут.

4. Массу охладить, добавить яичный желток и взбитый в пену белок, молотую корицу и все тщательно размешать.

5. Форму смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и выложить в нее всю массу.

6. Запеканку смазать нежирной сметаной и посыпать корицей.

7. Выпекать 20–30 минут до образования румяной корочки.

Запеканка из кабачков с яблоками

Кабачки..... 500 г

Яблоки..... 150 г
Сахар ..... 1 чайная ложка
Молоко ..... 4 столовые ложки
Яйцо..... 1 шт.
Манная крупа ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Корица и соль .....по вкусу
Сметана.....1 столовая ложка

1. Яблоки очистить и нашинковать.
2. Очищенный кабачок натереть на крупной терке и припустить с яблоками в молоке с добавлением небольшого количества воды.
3. Добавить сахар, соль и манную крупу и варить еще 3–5 минут.
4. Массу охладить, добавить яичный желток и взбитый в пену белок, молотую корицу и все тщательно размешать.
5. Форму смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и выложить в нее всю массу.
6. Запеканку смазать нежирной сметаной и посыпать корицей.
7. Выпекать 20–30 минут до образования румяной корочки.

Запеканка со свежими фруктами и пшеном

Пшено.....0,5 стакана
Вода..... 2 стакана
Сахар ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Яйца ..... 2 шт.
Яблоки.....300 г
Груши.....100 г
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Сметана ..... 1 столовая ложка
Фруктовый соус.....0,5 стакана

1. Сварить вязкую пшенную кашу на воде.
2. Растереть яйца с сахаром и соединить с остывшей кашей.
3. Смазать форму растительным маслом, посыпать молотыми сухарями и выложить половину пшенной каши.
4. Яблоки и груши вымыть, очистить, нарезать кубиками и выложить на кашу.
5. Фрукты накрыть оставшейся кашей, разровнять ее, смазать нежирной сметаной и поставить в духовку.
6. Выпекать до образования румяной корочки.

7. Подавать, полив готовым фруктовым соусом.

Пудинг из цветной капусты (1-й вариант)

Капуста цветная.....400 г
Яйцо.....1 шт.
Вода .....0,75 стакана
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Молоко .....0,5 стакана
Мука ..... 1 чайная ложка
Сметана ..... 1 столовая ложка
Соль .....по вкусу

1. Цветную капусту разделить на соцветия, залить водой, добавить 1 чайную ложку растительного масла, соль и поставить тушить.
2. Готовую капусту немного охладить, пропустить через мясорубку.
3. Муку спассеровать, развести молоком и варить на слабом огне 5 минут.
4. Осторожно ввести в капусту желток и взбитый в пену белок, добавить молочный соус и все аккуратно перемешать. Выложить массу в форму, смазанную маслом, и поставить в духовку.
5. Запекать 30 минут при средней температуре.
6. На стол пудинг подавать с нежирной сметаной, можно как в горячем, так и в холодном виде.

Пудинг из цветной капусты (2-й вариант)

Капуста цветная.....400 г
Рис.....1 стакан
Молоко .....0,5 стакана
Вода .....1,5 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Сыр.....20 г
Сметана ..... 1 столовая ложка
Соль .....по вкусу

1. Цветную капусту разделить на соцветия, залить 0,5 стакана воды, добавить 1 чайную ложку растительного масла, соль и поставить тушить.
2. Готовую капусту немного охладить, пропустить через мясорубку.
3. Сварить на молоке и воде рисовую кашу и немного

охладить.

4. Осторожно ввести в капусту желток и взбитый в пену белок, добавить рисовую кашу и все перемешать.

5. Выложить массу в форму, смазанную маслом, посыпать тертым сыром и поставить в духовку.

6. Запекать 30 минут при средней температуре.

7. На стол пудинг подавать с нежирной сметаной, можно как в горячем, так и в холодном виде.

Запеканка из брюссельской капусты

Капуста брюссельская..... 500 г
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Сухари молотые ..... 2 столовые ложки
Молоко.....0,5 стакана
Мука.....1 столовая ложка
Соль .....по вкусу
Сыр.....20 г
Зелень петрушки и укропа .....по вкусу

1. Отварить брюссельскую капусту в подсоленной воде.

2. Приготовить молочный соус: развести муку в 3 столовых ложках воды, посолить, влить в кипящее молоко и варить 2–3 минуты.

3. Смазать форму растительным маслом и посыпать молотыми сухарями.

4. Измельчить капусту и выложить ее в форму.

5. Залить капусту молочным соусом, посыпать тертым сыром и рубленой зеленью.

6. Запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 20–30 минут до появления румяной корочки.

Запеканка из кольраби

Кольраби ..... 500 г
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Сухари молотые ..... 2 столовые ложки
Молоко ..... 0,5 стакана
Мука ..... 1 столовая ложка
Соль ..... по вкусу
Сыр..... 20 г
Зелень петрушки и укропа.....по вкусу

1. Нарезать кольраби ломтиками и отварить в подсоленной воде.

2. Приготовить молочный соус: развести муку в 3 столовых

ложках воды, посолить, влить в кипящее молоко и варить 2–3 минуты.

3. Смазать форму растительным маслом и посыпать молотыми сухарями.

4. Выложить кольраби слоями в форму.

5. Залить молочным соусом, посыпать тертым сыром и рубленой зеленью.

6. Запекать в духовке при температуре 180 °С в течение 20–30 минут до появления румяной корочки.

Суфле из цветной капусты

Капуста цветная..... 400 г
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Вода ..... 0,5 стакана
Манная крупа ..... 2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 1 столовая ложка
Сметана ..... 1 столовая ложка

1. Цветную капусту разделить на соцветия, залить водой, добавить 1 чайную ложку растительного масла и поставить тушить.

2. Готовую капусту немного охладить, пропустить через мясорубку, добавить манную крупу и варить на слабом огне 10–15 минут.

3. Осторожно ввести в капусту желток и взбитый в пену белок, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и поставить в духовку.

4. Запекать 20 минут при средней температуре.

5. На стол суфле подавать с нежирной сметаной, можно как в горячем, так и в холодном виде.

Запеканка из цветной капусты с морковью

Цветная капуста.....400 г
Морковь ..... 200 г
Мука ..... 2 столовые ложки
Сыр..... 25 г
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Яйцо..... 1 шт.
Соль ..... по вкусу
Молоко ..... 2 столовые ложки
Зелень петрушки..... по вкусу

1. Капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной

воде. Морковь очистить, нарезать кружочками и отварить в подсоленной воде.

2. Капусту пропустить через мясорубку, добавить яйцо, молоко и муку.

3. Морковь откинуть на дуршлаг, переложить в миску и добавить 1 чайную ложку растительного масла и нарубленную зелень петрушки.

4. В смазанную маслом сковороду выложить половину подготовленной капусты, затем слой моркови, который накрыть оставшимся капустным фаршем.

5. Запеканку сбрызнуть растительным маслом, посыпать тертым сыром и поставить в горячую духовку.

6. Выпекать 25–30 минут при температуре 180 °С.

Запеканка из кабачков с сыром

Кабачки..... 500 г
Сыр..... 50 г
Вода ..... 0,5 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Соль ..... по вкусу
Зелень укропа ..... по вкусу
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Очистить кабачки, нарезать кружками и отварить в подсоленной воде.

2. Выложить кабачки в форму, смазанную маслом.

3. Взбить яйцо, развести водой и залить этой смесью кабачки.

4. Запеканку посыпать тертым сыром, рубленым укропом и выпекать в горячей духовке до золотистой корочки. Подавать на стол с нежирной сметаной.

Рыбный пудинг

Рыба.....300 г
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 1 чайная ложка
Мука.....2 чайные ложки
Вода ..... 0,5 стакана
Растительное масло ..... 4 столовые ложки
Сыр..... 10 г
Рыбный бульон..... 0,3 стакана

1. Очистить рыбу от костей, залить бульоном и потушить.

2. Муку слегка прожарить на растительном масле (1 столовая

ложка), добавить сахар и развести водой при непрерывном помешивании.

3. Готовую рыбу дважды пропустить через мясорубку, добавить яичный желток, соус и взбитый в пену белок.

4. Все тщательно перемешать и выложить в смазанную маслом форму.

5. Посыпать пудинг тертым сыром и поставить в горячую духовку на 20–25 минут.

Запеканка из капусты

Капуста ..... 400 г
Манная крупа ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Молоко ..... 0,5 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Молотые сухари ..... 1 столовая ложка
Соль .....по вкусу
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Капусту нашинковать, залить молоком, посолить и поставить тушить до готовности.

2. Всыпать манную крупу и варить еще 5–7 минут при постоянном помешивании.

3. Смазать маслом сковороду и посыпать ее молотыми сухарями.

4. Выложить капустную массу в сковороду и разровнять.

5. Взбить яйцо с 1 столовой ложкой нежирной сметаны и смазать поверхность запеканки.

6. Выпекать в горячей духовке до образования румяной корочки.

7. Подавать запеканку на стол в горячем виде с нежирной сметаной.

Капустные биточки

Капуста ..... 1 кг
Манная крупа ..... 0,5 стакана
Вода.....0,5 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Молотые сухари..... 0,5 стакана
Растительное масло ..... 4 столовые ложки
Соль ..... по вкусу

1. Капусту нашинковать, добавить воду и поставить тушить на 30–40 минут.

2. В готовую капусту всыпать манную крупу при постоянном помешивании и тушить еще 5–7 минут.

3. Капусту немного охладить, добавить яичный желток, соль и хорошо вымешать.

4. Из охлажденной массы сформовать биточки, смочить взбитым белком, обвалять в молотых сухарях и жарить на растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки.

Капустные биточки с яблоками

Капуста ..... 1 кг
Манная крупа .....0,5 стакана
Вода .....0,5 стакана
Яблоки..... 300 г
Яйцо.....1 шт.
Молотые сухари.....0,5 стакана
Растительное масло для жаренья..... 4 столовые ложки
Соль .....по вкусу

1. Капусту нашинковать, добавить воду и поставить тушить на 30–40 минут.

2. В готовую капусту всыпать манную крупу при постоянном помешивании и тушить еще 5–7 минут.

3. Яблоки очистить, нарезать соломкой и припустить с небольшим количеством воды.

4. Капусту немного охладить, добавить яблоки, яичный желток, соль и хорошо вымешать.

5. Из охлажденной массы сформовать биточки, смочить взбитым белком, обвалять в молотых сухарях и жарить на растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки.

Биточки из кабачков

Кабачки..... 500 г
Яйцо..... 1 шт.
Мука ..... 2 столовые ложки
Творог.....100 г
Соль ..... по вкусу
Зелень укропа и петрушки ..... по вкусу
Растительное масло ..... 4 столовые ложки

1. Кабачки очистить и натереть на крупной терке, посолить и оставить на 10 минут.

2. Слить образовавшийся сок, добавить яйцо, муку, творог и мелко нарубленную зелень.

3. Все хорошо вымешать, сформовать биточки и выпекать на растительном масле с обеих сторон до золотистой хрустящей корочки.

Подавать биточки на стол рекомендуется с нежирной сметаной или кетчупом.

Капустный шницель

Капуста ..... 1 кг
Мука ..... 3 столовые ложки
Яйцо..... 1 шт.
Молотые сухари ..... 4 столовые ложки
Растительное масло ..... 4 столовые ложки
Соль ..... по вкусу
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Капусту очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, залить водой, слегка посолить и варить до готовности. Выложить капусту на сито, чтобы стекла вода. Разобрать кочан на отдельные листья.

2. Толстые стебли отбить деревянным молотком или срезать.

3. Каждый капустный лист сложить конвертом, обвалять в муке, смочить во взбитом яйце и обвалять в молотых сухарях.

4. Обжаривать капустные шницели с обеих сторон на растительном масле до появления румяной корочки.

5. Подавать на стол в горячем виде, полив нежирной сметаной.

Морковные биточки

Морковь ..... 1 кг
Манная крупа ..... 0,5 стакана
Вода ..... 0,5 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Молотые сухари..... 0,5 стакана
Сахар ..... 1 чайная ложка
Соль ..... по вкусу
Растительное масло ..... 4 столовые ложки

1. Морковь очистить, нарезать соломкой, залить водой, добавить соль и сахар и поставить тушить на среднем огне.

2. В готовую морковь всыпать манную крупу при постоянном помешивании и варить еще 5–7 минут.

3. Снять с огня, немного охладить и добавить яичный желток.

4. Массу хорошо вымешать, сформовать биточки, обмакнуть во взбитый белок и обвалять в молотых сухарях.

5. Выпекать на раскаленной сковороде в растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Биточки из свеклы

Свекла .....500 г
Молотые сухари.....2 столовые ложки
Соль .....по вкусу
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Сметана или майонез..... 1 столовая ложка

1. Свеклу очистить от кожуры, натереть на средней терке.

2. Полученную массу посолить, перемешать и сформовать биточки.

3. Обвалять биточки в молотых сухарях и обжарить на раскаленной сковороде в растительном масле.

4. Перед подачей на стол полить нежирной сметаной или низкокалорийным майонезом. Биточки можно подавать как горячими, так и холодными.

Биточки из свеклы с творогом

Свекла ..... 500 г
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Манная крупа ..... 3 столовые ложки
Творог ..... 150 г
Яйцо..... 1 шт.
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Сметана ..... 2 столовые ложки
Соль ..... по вкусу

1. Свеклу сварить, очистить от кожуры, натереть на средней терке.

2. Положить свеклу в кастрюлю, добавить 1 столовую ложку растительного масла, манную крупу и тушить на слабом огне до готовности.

3. Творог протереть через сито, добавить взбитое яйцо, соль и соединить с остывшей свекольной массой.

4. Все хорошо вымешать, сформовать биточки, обвалять в молотых сухарях.

5. Выпекать на разогретой сковороде, обжаривая с двух сторон до румяной корочки.

6. Можно выложить биточки на противень и запечь в горячей духовке.

7. На стол подавать с нежирной сметаной.

Капустные оладьи

Капуста ..... 400 г
Яйцо..... 1 шт.
Молотые сухари ..... 1 столовая ложка
Растительное масло ..... 4 столовые ложки
Вода ..... 0,5 стакана
Соль ..... по вкусу

1. Капусту нашинковать, залить водой и тушить до готовности. Пропустить капусту через мясорубку, посолить, добавить яйцо и сухари.
2. Все тщательно перемешать.
3. Выкладывать оладьи столовой ложкой на раскаленную сковороду и жарить в растительном масле до образования румяной корочки.

К оладьям можно подать нежирную сметану.

Картофельные оладьи

Картофель..... 500 г
Мука ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Соль .....по вкусу
Сметана ..... 1 столовая ложка

1. Картофель помыть, очистить и натереть на средней терке.
2. К картофельной массе добавить соль, муку и все хорошо вымешать.
3. Выкладывать оладьи столовой ложкой на раскаленную сковороду и выпекать до образования румяной корочки.
4. Оладьи подать с нежирной сметаной.

Оладьи из кабачков

Кабачки..... 500 г
Мука ..... 3 столовые ложки
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 1 чайная ложка
Соль ..... по вкусу
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Сметана ..... 1 столовая ложка

1. Кабачки очистить, натереть на терке или пропустить через мясорубку, положить на сито, чтобы стек лишний сок.

2. Добавить в кабачки сахар, соль, муку, яичный желток и взбитый в пену белок.

3. Выкладывать оладьи на сковороду столовой ложкой и выпекать на растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки.

4. Подавать с нежирной сметаной.

Оладьи из тыквы

Тыква..... 500 г
Мука ..... 3 столовые ложки
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 1 чайная ложка
Соль ..... по вкусу
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Сметана ..... 1 столовая ложка

1. Тыкву очистить, мякоть натереть на терке или пропустить через мясорубку, положить на сито, чтобы стек лишний сок. Добавить в тыкву сахар, соль, муку, яичный желток и взбитый в пену белок.

2. Выкладывать оладьи на сковороду столовой ложкой и выпекать на растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки.

3. Подавать с нежирной сметаной.

Биточки из брюквы

Брюква..... 300 г
Яйцо..... 1 шт.
Манная крупа ..... 2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Мускатный орех и соль .....по вкусу

1. Брюкву очистить и отварить в подсоленной воде.

2. Натереть брюкву на средней терке или пропустить через мясорубку.

3. Добавить яйцо, манную крупу, мускатный орех и соль, сформовать биточки, обвалять в молотых сухарях и обжарить в растительном масле с обеих сторон.

Овощные биточки (1-й вариант)

Морковь .....300 г
Брюква..... 300 г

Тыква.....300 г
Вода .....1,5 стакана
Манная крупа .....0,5 стакана
Яйцо.....1 шт.
Молотые сухари.....0,5 стакана
Соль и сахар .....по вкусу
Растительное масло.....4 столовые ложки

1. Морковь, брюкву очистить, нарезать соломкой, залить водой, добавить соль и сахар и поставить тушить на среднем огне 15 минут.

2. Тыкву очистить и нашинковать.

3. Добавить тыкву к моркови и брюкве и тушить до готовности (15–20 минут).

4. В готовые овощи всыпать манную крупу при постоянном помешивании и варить еще 5–7 минут.

5. Снять с огня, немного охладить и добавить яичный желток. Массу хорошо вымешать, сформовать биточки, обмакнуть во взбитый белок и обвалять в молотых сухарях.

6. Выпекать на раскаленной сковороде в растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Овощные биточки (2-й вариант)

Морковь .....300 г
Кабачок..... 300 г
Капуста..... 300 г
Вода .....1,5 стакана
Манная крупа .....0,5 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Молотые сухари.....0,5 стакана
Соль и сахар .....по вкусу
Растительное масло ..... 4 столовые ложки

1. Морковь и кабачок очистить, нарезать соломкой, залить водой, добавить соль и сахар и поставить тушить на среднем огне 15 минут.

2. Капусту нашинковать.

3. Добавить капусту к моркови и кабачку и тушить до готовности (15–20 минут).

4. В готовые овощи всыпать манную крупу при постоянном помешивании и варить еще 5–7 минут.

5. Снять с огня, немного охладить и добавить яичный желток.

6. Массу хорошо вымешать, сформовать биточки, обмакнуть во взбитый белок и обвалять в молотых сухарях.

7. Выпекать на раскаленной сковороде в растительном масле

с обеих сторон до образования румяной корочки.

Биточки из тыквы

Тыква.....500 г
Морковь .....100 г
Лук репчатый.....100 г
Манная крупа ..... 4 столовые ложки
Яйцо..... 1 шт.
Сахар.....1 чайная ложка
Зелень укропа и соль.....по вкусу
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Низкокалорийный майонез.....2 столовые ложки

1. Тыкву очистить, мякоть натереть на терке или пропустить через мясорубку, положить на сито, чтобы стек лишний сок.

2. Морковь очистить, натереть на крупной терке.

3. Лук очистить, нашинковать и вместе с морковью обжарить в растительном масле (2 столовые ложки) до золотистого цвета.

4. Добавить в тыкву морковь с луком, сахар, соль, манную крупу, рубленый укроп, яичный желток и взбитый в пену белок. Оставить на 7—10 минут, чтобы набухла манная крупа.

5. Выкладывать биточки на сковороду столовой ложкой и выпекать на растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки.

6. Подавать с низкокалорийным майонезом.

Биточки из кабачка

Кабачок.....500 г
Морковь .....100 г
Лук репчатый.....100 г
Манная крупа ..... 4 столовые ложки
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 1 чайная ложка
Зелень укропа и соль.....по вкусу
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Низкокалорийный майонез.....2 столовые ложки

1. Кабачок очистить, мякоть натереть на терке или пропустить через мясорубку, положить на сито, чтобы стек лишний сок.

2. Морковь очистить, натереть на крупной терке.

3. Лук очистить, нашинковать и вместе с морковью обжарить на растительном масле (2 столовые ложки) до золотистого цвета.

4. Добавить в кабачок морковь с луком, сахар, соль, манную

крупу, рубленый укроп, яичный желток и взбитый в пену белок. Оставить на 7—10 минут, чтобы набухла манная крупа.

5. Выкладывать биточки на сковороду столовой ложкой и выпекать на растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки.

6. Подавать с низкокалорийным майонезом.

Суфле овощное

Морковь .....300 г
Цветная капуста..... 300 г
Горошек зеленый.....100 г
Яйцо..... 1 шт.
Молоко .....0,5 стакана
Вода .....0,5 стакана
Сахар ..... 1 чайная ложка
Соль ..... по вкусу
Мука ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 1 столовая ложка

1. Морковь очистить, нарезать кружочками.

2. Цветную капусту разобрать на соцветия.

3. Морковь, капусту, горошек сложить в кастрюлю, залить подсоленной водой и отварить.

4. Протереть овощи через сито, добавить сахар, муку, яичный желток и взбитый в пену белок.

5. Все хорошо вымешать и выложить в смазанную маслом форму.

6. Выпекать в духовке на среднем огне 25–30 минут до образования румяной корочки.

Суфле из моркови

Морковь ..... 400 г
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Вода ..... 0,5 стакана
Манная крупа ..... 2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 1 столовая ложка
Сметана ..... 1 столовая ложка

1. Морковь очистить, натереть на крупной терке, залить водой, добавить 1 чайную ложку растительного масла и поставить тушить.

2. Готовую морковь немного охладить, протереть через сито, добавить манную крупу и варить на слабом огне 10–15 минут.

3. Осторожно ввести в морковь желток и взбитый в пену белок, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и поставить в духовку.

4. Запекать 20 минут при средней температуре.

5. На стол суфле подавать с нежирной сметаной, можно как в горячем, так и в холодном виде.

Суфле из моркови с творогом

Морковь ..... 400 г
Творог ..... 100 г
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Вода ..... 0,5 стакана
Манная крупа ..... 2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 1 столовая ложка
Сметана ..... 1 столовая ложка

1. Морковь очистить, натереть на крупной терке, залить водой, добавить 1 чайную ложку растительного масла и поставить тушить.

2. Готовую морковь немного охладить, протереть через сито, добавить манную крупу и варить на слабом огне 10–15 минут.

3. Творог протереть через сито и соединить с морковной массой.

4. Осторожно ввести желток и взбитый в пену белок, выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и поставить в духовку.

5. Запекать 20 минут при средней температуре.

6. На стол суфле подавать с нежирной сметаной, можно как в горячем, так и в холодном виде.

Суфле из яблок

Яблоки кислых сортов .....500 г
Сахар ..... 3 столовые ложки
Соевое масло ..... 1 столовая ложка
Яичные белки ..... 2 шт.
Цедра лимона.....10 г

1. Яблоки вымыть и испечь в духовке.
2. Протереть яблоки через сито, добавить лимонную цедру.
3. Взбить яичные белки с сахаром в крепкую пену.
4. Осторожно соединить взбитые белки с яблочной массой.
5. Смазать форму маслом и выложить полученную массу.
6. Выпекать в горячей духовке 15–20 минут. Подавать суфле

на стол следует в горячем виде, так как, остывая, оно опадает.

Суфле из ягод

Клубника или малина..... 500 г
Сахар ..... 4 столовые ложки
Соевое масло ..... 1 столовая ложка
Яичные белки ..... 2 шт.

1. Ягоды протереть через сито, добавить 2 столовые ложки сахара и варить до тех пор, пока пюре не станет держаться на венчике.
2. Взбить яичные белки с оставшимся сахаром в крепкую пену.
3. Осторожно соединить взбитые белки с ягодной массой.
4. Смазать форму маслом и выложить полученную массу горкой.
5. Выпекать в горячей духовке 12–15 минут. Подавать суфле на стол следует в горячем виде, так как, остывая, оно опадает.

Суфле из абрикосового джема

Яичные белки.....2 шт.
Сахар ..... 2 столовые ложки
Абрикосовый джем.....120 г
Ванилин .....по вкусу
Соевое масло ..... 1 столовая ложка

1. Взбить белки вместе с сахаром в крепкую пену.
2. Продолжая взбивать, постепенно добавлять абрикосовый джем и ванилин.
3. Смазать форму маслом, выложить всю массу и поставить в горячую духовку на 15 минут.

Подавать суфле на стол следует в горячем виде, так как, остывая, оно опадает.

Суфле из слив или абрикосов

Сливы или абрикосы .....500 г
Сахар.....4 столовые ложки
Соевое масло ..... 1 столовая ложка
Яичные белки ..... 2 шт.

1. Абрикосы или сливы вымыть и удалить из них косточки.
2. Варить в небольшом количестве воды до готовности и слегка охладить.
3. Протереть плоды через сито, добавить 2 столовые ложки

сахара и хорошо перемешать.

4. Взбить яичные белки с оставшимся сахаром в крепкую пену.

5. Осторожно соединить взбитые белки со сливово-абрикосовым пюре.

6. Смазать форму маслом и выложить полученную массу горкой.

7. Выпекать в горячей духовке 12–15 минут. Подавать суфле на стол следует в горячем виде, так как, остывая, оно опадает.

Суфле из чернослива

Чернослив..... 500 г
Сахар ..... 4 столовые ложки
Соевое масло ..... 1 столовая ложка
Яичные белки ..... 2 шт.
Сахарная пудра..... 2 столовые ложки

1. Чернослив промыть, залить водой и варить до готовности. Затем удалить косточки.

2. Протереть чернослив через сито, добавить 2 столовые ложки сахара и хорошо перемешать.

3. Взбить яичные белки с оставшимся сахаром в крепкую пену.

4. Осторожно соединить взбитые белки с пюре из чернослива.

5. Смазать форму маслом и выложить полученную массу горкой.

6. Выпекать в горячей духовке 12–15 минут.

7. Перед подачей на стол посыпать суфле сахарной пудрой.

Суфле можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Выпечка из крупяных изделий

Манный пудинг с яблоками

Манная крупа.....5 столовых ложек
Вода..... 2 стакана
Яйцо.....1 шт.
Сахар ..... 2 столовые ложки
Яблоки ..... 2 шт.
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Растительное масло.....2 столовые ложки
Соль .....по вкусу

1. Нагреть воду, добавить почти весь сахар, соль и за мгновение до закипания всыпать манную крупу, непрерывно помешивая.
2. Готовую кашу охладить, добавить в нее желток, взбитый белок и тщательно перемешать.
3. Яблоки очистить, нашинковать и тушить с 1 чайной ложкой сахара на медленном огне.
4. Форму смазать маслом, посыпать молотыми сухарями.
5. На дно формы выложить слой манной каши, затем яблоки, затем снова кашу.
6. Полить пудинг растительным маслом и посыпать молотыми сухарями.
7. Запекать в горячей духовке до подрумянивания. Пудинг можно подавать как в горячем виде, так и в холодном.

Манный пудинг с изюмом

Манная крупа ..... 5 столовых ложек
Вода.....2 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 2 столовые ложки
Изюм.....100 г
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Соль .....по вкусу

1. Нагреть воду, добавить сахар, соль и за мгновение до закипания всыпать манную крупу, непрерывно помешивая.
2. Готовую кашу охладить, добавить в нее желток, взбитый белок и тщательно перемешать.
3. Изюм промыть, слегка обсушить на полотенце.

4. Форму смазать маслом, посыпать молотыми сухарями.

5. На дно формы выложить слой манной каши, затем изюм, затем снова кашу.

6. Полить пудинг растительным маслом и посыпать молотыми сухарями.

7. Запекать в горячей духовке до образования румяной корочки.

Пудинг можно подавать как в горячем виде, так и в холодном.

Манный пудинг с курагой

Манная крупа ..... 5 столовых ложек
Вода..... 2 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 2 столовые ложки
Курага ..... 100 г
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Соль ..... по вкусу

1. Нагреть воду, добавить сахар, соль и за мгновение до закипания всыпать манную крупу, непрерывно помешивая.

2. Готовую кашу охладить, добавить в нее желток, взбитый белок и тщательно перемешать.

3. Курагу обдать кипятком, промыть, подсушить на чистой ткани и очень мелко нарезать.

4. Форму смазать маслом, посыпать молотыми сухарями.

5. На дно формы выложить слой манной каши, затем курагу, затем снова кашу.

6. Полить пудинг растительным маслом и посыпать молотыми сухарями.

7. Запекать в горячей духовке до подрумянивания. Пудинг можно подавать как в горячем виде, так и в холодном.

Кукурузный пудинг с творогом

Кукурузная крупа.....1 стакан
Творог ..... 500 г
Молоко ..... 0,5 стакана
Вода..... 1 стакан
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 1 столовая ложка
Молотые сухари ..... 1 столовая ложка
Растительное масло ..... 1 столовая ложка

Сметана ..... 2 столовые ложки
Соль ..... по вкусу

1. В кипящее молоко, разведенное водой, всыпать сахар, соль и кукурузную крупу и варить при постоянном помешивании до готовности.
2. Творог протереть через сито и смешать с остывшей кашей.
3. Добавить яичный желток и взбитый в пену белок.
4. Форму смазать растительным маслом и посыпать молотыми сухарями.
5. Выложить всю массу в форму и сбрызнуть поверхность растительным маслом.
6. Выпекать в духовке при среднем огне 20–30 минут до образования румяной корочки.
7. Подавать с нежирной сметаной.

Кукурузная запеканка с творогом

Крупа кукурузная.....1 стакан
Молоко .....0,5 стакана
Вода ..... 1,5 стакана
Масло соевое ..... 1 столовая ложка
Творог..... 350 г
Яйцо..... 1 шт.
Молотые сухари ..... 1 столовая ложка
Зеленый лук..... 30 г
Соль ..... по вкусу
Растительное масло ..... 1 столовая ложка

1. В кипящую подсоленную воду всыпать кукурузную крупу, добавить молоко и сварить кашу.
2. Творог протереть через сито.
3. Яйцо взбить и добавить в творог.
4. Зеленый лук мелко нарезать и тоже добавить в творог.
5. Соединить кашу с творогом и тщательно перемешать.
6. Форму смазать растительным маслом и посыпать молотыми сухарями.
7. Выложить всю массу в форму, сбрызнуть растительным маслом и поместить в горячую духовку на 20–30 минут до подрумянивания.

Рисовые оладьи с яблоками

Рис ..... 1 стакан
Молоко ..... 0,5 стакана
Вода..... 1 стакан

Яблоки..... 400 г
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 1 столовая ложка
Растительное масло.....3 столовые ложки
Сметана ..... 2 столовые ложки
Соль .....по вкусу

1. Засыпать рис в подсоленную кипящую воду и варить 20 минут.
2. Влить горячее молоко и продолжать варить до готовности.
3. Яблоки очистить и нарезать мелкими кубиками.
4. Кашу охладить, добавить яичный желток, взбитый в пену белок, сахар, яблоки и все перемешать.
5. Выпекать на растительном масле с обеих сторон до румяной корочки.
6. На стол подавать с нежирной сметаной.

Овсяное печенье

Овсяные хлопья.....2 стакана
Растительное масло.....0,5 стакана
Нежирная сметана .....0,5 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 2 столовые ложки
Соль .....по вкусу

1. Овсяные хлопья подсушить в духовке и смолоть в кофемолке.
2. Соединить перемолотые хлопья с сахаром, сметаной, маслом, солью и взбитым яйцом.
3. Тесто хорошо вымесить и сформовать из него шарики.
4. Выложить печенье на противень и поставить в горячую духовку на 30–40 минут.

Печенье овсяное с орехами

Растительное масло .....100 г
Овсяные хлопья.....2 стакана
Измельченные грецкие орехи.....1 стакан
Сахар ..... 1 стакан
Мука ..... 1 столовая ложка
Яйцо..... 1 шт.

1. Яйцо взбить с сахаром.
2. Смешать масло, взбитое яйцо, овсяные хлопья, орехи и муку.
3. Из готового теста с помощью столовой ложки,

периодически смачиваемой холодной водой, сформовать печенье, выкладывая его на смазанный маслом противень.

4. Выпекать изделия в горячей духовке при температуре 175 °С 30–35 минут. Готовое печенье должно быть темно-коричневого цвета.

Овсяное печенье с творогом

Овсяные хлопья..... 2 стакана
Творог ..... 100 г
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Простокваша.....1 стакан
Изюм ..... 50 г
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 2 столовые ложки
Соль ..... по вкусу

1. Овсяные хлопья подсушить в духовке и смолоть в кофемолке.
2. Творог протереть через сито.
3. Изюм промыть и слегка обсушить на салфетке.
4. Соединить крупу с творогом, сахаром, солью, простоквашей, изюмом и взбитым яйцом.
5. Тесто хорошо вымесить и сформовать из него колбаски.
6. Вилкой нанести на колбаски декоративные полоски, выложить печенье на противень и поставить в горячую духовку на 30–40 минут.

Овсяные блины

Овсяные хлопья.....0,75 стакана
Молоко ..... 0,5 стакана
Вода ..... 1,5 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 1 чайная ложка
Соль ..... по вкусу
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Сметана или сироп от варенья..... 2 столовые ложки

1. Смешать молоко с водой, сварить жидкую овсяную кашу, охладить.
2. Протереть кашу через сито, добавить соль, сахар, взбитое яйцо и хорошо вымешать.
3. Выпекать блины на хорошо разогретой сковороде на растительном масле.
4. Блины подавать на стол с нежирной сметаной или с

сиропом от варенья.

Гречневый пудинг с творогом

Гречневая крупа (дробленая).....2 стакана
Творог .....300 г
Молоко .....0,5 стакана
Вода.....1,5 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 1 столовая ложка
Растительное масло для выпекания ..... 1 столовая ложка
Соль .....по вкусу
Сметана ..... 1 столовая ложка

1. Сварить вязкую гречневую кашу, смешав молоко и воду.
2. Протереть кашу и творог через сито, соединить их, добавить соль, сахар, яичный желток, взбитый в пену белок и хорошо перемешать.
3. Смазать форму растительным маслом и выложить всю массу.
4. Поверхность пудинга смазать нежирной сметаной и поставить его в духовку на 20–30 минут до появления румяной корочки.

Гречневый крупеник

Гречневая крупа (дробленая) ..... 2 стакана
Творог ..... 500 г
Вода..... 2 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Соль .....по вкусу
Сметана ..... 1 столовая ложка
Молотые сухари.....2 столовые ложки

1. Сварить вязкую гречневую кашу на воде.
2. Протереть творог через сито, соединить с кашей, добавить соль, сахар, яичный желток и хорошо перемешать.
3. Смазать форму растительным маслом, посыпать молотыми сухарями и выложить в нее всю массу.
4. Поверхность крупеника смазать нежирной сметаной, смешанной со взбитым в пену белком.
5. Выпекать крупеник в духовке 20–30 минут до появления румяной корочки.

Гречневик

Гречневая крупа..... 300 г
Вода ..... 1 л
Яйца ..... 2 шт.
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Соль .....по вкусу
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки

1. Сварить вязкую гречневую кашу на подсоленной воде, немного охладить.
2. Взбить яйца в крепкую пену и осторожно ввести их в кашу.
3. Смазать растительным маслом сковороду и посыпать ее молотыми сухарями.
4. Выложить готовую кашу в сковороду.
5. Дождаться, когда каша застынет, нарезать ее кусками, и каждый кусок обжарить на растительном масле с обеих сторон.

Гречневые биточки (1-й вариант)

Гречневая крупа (дробленая) ..... 2 стакана
Вода..... 2 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Соль ..... по вкусу
Сметана ..... 1 столовая ложка
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки

1. Сварить вязкую гречневую кашу на воде.
2. Добавить соль, яичный желток и взбитый в пену белок и хорошо перемешать.
3. Сформовать из полученной массы биточки, обвалять в молотых сухарях и выложить на смазанный маслом противень.
4. Выпекать в горячей духовке 15–20 минут. Можно не выпекать биточки, а обжарить с обеих сторон на растительном масле на сковороде до образования румяной корочки.
5. Подавать биточки на стол с нежирной сметаной.

Гречневые биточки (2-й вариант)

Гречневая крупа ..... 2 стакана
Вода..... 4 стакана
Лук репчатый.....50 г
Яйцо.....1 шт.
Молотые сухари ..... 3 столовые ложки
Соевое масло.....2 столовые ложки

Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Перец, соль.....по вкусу
Зелень петрушки или укропа .....по вкусу

1. Крупу промыть и опустить в кипящую подсоленную воду, добавить соевое масло и варить до готовности.
2. Лук очистить, нашинковать и обжарить на растительном масле.
3. Соединить лук с кашей, добавить взбитое яйцо, соль, перец.
4. Все тщательно перемешать и сформовать биточки, обвалять в молотых сухарях и обжарить на соевом масле с двух сторон до золотистой корочки.
5. Перед подачей на стол посыпать готовые биточки мелко нарубленной зеленью.

Рисовый пудинг с творогом

Рис ..... 1 стакан
Творог.....600 г
Яйцо..... 1 шт.
Соевое масло ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Молотые сухари ..... 1 столовая ложка
Соль ..... по вкусу
Зелень петрушки ..... по вкусу

1. Рис хорошо промыть и отварить.
2. Творог протереть через сито, добавить яичный желток, соевое масло, рис, взбитый в пену белок и все осторожно перемешать.
3. Смазать форму растительным маслом и выложить подготовленную массу. Посыпать молотыми сухарями и поставить в горячую духовку.
4. Выпекать при среднем огне 20–30 минут.
5. Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

Рисовый пудинг с раками

Рис.....1 стакан
Раки.....40 шт.
Оливковое масло.....0,25 стакана
Мука.....1 столовая ложка
Зелень укропа.....1 столовая ложка
Вода.....2 стакана
Соль и мускатный орех.....по вкусу

1. Сварить густую рисовую кашу на воде.

2. Отварить раков, очистить шейки и клешни, мясо измельчить.

3. Для получения ракового масла скорлупу от раков вымыть, высушить и растереть в ступке или измельчить с помощью кофемолки. Поджарить скорлупу в 4 столовых ложках оливкового масла.

4. Мясо раков слегка поджарить на 1 столовой ложке оливкового масла.

5. Вскипятить воду с укропом, процедить.

6. Смешать рисовую кашу с обжаренными раками и 4 столовыми ложками полученного ракового масла, влить укропный бульон и все размешать.

7. Добавить соль и немного мускатного ореха.

8. Выложить массу в глубокую сковороду, смазанную маслом, и слегка запечь в горячей духовке.

9. Приготовить соус: смешать 1 столовую ложку ракового масла, муку, поджарить и развести бульоном от сваренных раков, добавить зелень, соль, мускатный орех.

10. Охладить и выложить пудинг на блюдо, полить перед подачей на стол соусом.

Рисовая запеканка с творогом

Рис ..... 1 стакан
Творог ..... 200 г
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 1 столовая ложка
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Молотые сухари ..... 1 столовая ложка
Соль и ванилин ..... по вкусу

1. Рис хорошо промыть и отварить.

2. Творог протереть через сито, добавить яичный желток, ванилин, рис, соль, взбитый в пену белок и все осторожно перемешать.

3. Смазать форму растительным маслом и выложить подготовленную массу. Посыпать молотыми сухарями и поставить в горячую духовку.

4. Выпекать на среднем огне 20–30 минут.

Рисовая запеканка с луком

Рис.....0,5 стакана
Вода .....0,5 стакана

Лук репчатый.....1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Соль и кетчуп .....по вкусу

1. Рис хорошо промыть и поставить варить.
2. Лук очистить, нашинковать, смешать с рисом, добавить соль, растительное масло (2 чайные ложки).
3. Смазать форму растительным маслом, посыпать молотыми сухарями и выложить подготовленную массу ровным слоем.
4. Посыпать запеканку молотыми сухарями и поставить в горячую духовку.
5. Выпекать на среднем огне 20–30 минут.
6. На стол подавать с томатным кетчупом.

Манные оладьи с яблоками

Манная крупа .....100 г
Яблоки.....50 г
Вода.....0,75 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Сахар ..... 2 чайные ложки

1. На воде с сахаром сварить манную кашу, слегка охладить.
2. Яблоки очистить и нарезать мелкими кубиками.
3. Добавить к каше яйцо и нарезанные яблоки.
4. Массу тщательно вымешать и выпекать оладьи, выкладывая столовой ложкой на раскаленную сковороду, политую растительным маслом.

К оладьям можно подать сироп от варенья, мед или кисель.

Манные оладьи на меду

Манная крупа ..... 100 г
Вода ..... 0,75 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Мед ..... 2 столовые ложки

1. На воде с медом сварить манную кашу, слегка охладить.
2. Добавить в кашу взбитый в пену белок и желток.
3. Всю массу тщательно вымешать.
4. Выкладывать на сковороду оладьи с помощью столовой ложки и обжаривать их на растительном масле с обеих сторон.

К оладьям можно подать сироп от варенья, мед или кисель.

Манные оладьи на меду с изюмом

Манная крупа .....100 г
Изюм.....100 г
Вода .....0,75 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Мед ..... 2 столовые ложки

1. На воде с медом сварить манную кашу, слегка охладить.
2. Добавить в кашу взбитый в пену белок и желток.
3. Изюм обдать кипятком и слегка подсушить на полотенце. Добавить в тесто.
4. Всю массу тщательно вымешать.
5. Выкладывать на сковороду оладьи с помощью столовой ложки и обжаривать их на растительном масле с обеих сторон.

К оладьям можно подать сироп от варенья, мед или кисель.

Манные оладьи с яблоками и изюмом

Манная крупа ..... 100 г
Яблоки..... 50 г
Изюм ..... 50 г
Вода ..... 0,75 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Сахар ..... 2 чайные ложки

1. На воде с сахаром сварить манную кашу, слегка охладить.
2. Яблоки очистить и нарезать мелкими кубиками.
3. Изюм промыть и подсушить на полотенце.
4. Добавить к каше яйцо, нарезанные яблоки и изюм.
5. Массу тщательно вымешать и выпекать оладьи, выкладывая столовой ложкой на раскаленную сковороду, политую растительным маслом.

К оладьям можно подать сироп от варенья, мед или кисель.

Пшенный каравай

Пшено ..... 1 стакан
Вода..... 3 стакана
Яйца ..... 2 шт.
Молотые сухари..... 0,5 стакана
Соль ..... по вкусу
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Варенье или сметана ..... 2 столовые ложки

1. Сварить вязкую пшенную кашу на подсоленной воде, остудить.

2. Ввести в кашу яичные желтки и взбитые в пену белки. Перемешать до получения массы однородной консистенции.

3. Смазать сковороду растительным маслом, посыпать молотыми сухарями и выложить в нее кашу.

4. Выпекать в горячей духовке 15–20 минут.

5. Подавать каравай с вареньем или нежирной сметаной.

Запеканка из пшенной каши

Пшено .....100 г
Чернослив.....50 г
Курага .....50 г
Изюм ..... 30 г
Вода ..... 0,5 стакана
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Сахар ..... 2 чайные ложки
Мед ..... 2 столовые ложки

1. Промытое пшено всыпать в кипящую воду, добавить сахар, немного растительного масла и варить до загустения.

2. Сухофрукты обдать кипятком, из чернослива удалить косточки и все слегка подсушить на полотенце. Курагу и чернослив мелко нарезать.

3. Добавить подготовленные сухофрукты в пшенную кашу, выложить всю массу в смазанную маслом сковороду и поставить в горячую духовку.

4. Выпекать 15–20 минут до образования румяной корочки.

5. Запеканку подать на стол с медом.

Пшенная запеканка с творогом

Пшено..... 1 стакан
Вода..... 2 стакана
Молоко .....0,5 стакана
Творог.....200 г
Яйцо.....1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Сахар ..... 2 чайные ложки
Соль .....по вкусу
Сметана ..... 2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки

1. Промытое пшено всыпать в кипящую воду, добавить соль, молоко, немного растительного масла и варить до загустения.

2. Творог протереть через сито.

3. Яйцо взбить с сахаром в крепкую пену.

4. Смешать кашу с творогом и взбитым яйцом.

5. Выложить всю массу в смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду и поставить в горячую духовку.

6. Выпекать 30–35 минут до образования румяной корочки.

7. Запеканку подавать на стол с нежирной сметаной.

Пшенный пудинг

Пшено ..... 1 стакан
Изюм ..... 30 г
Вода..... 2 стакана
Молоко ..... 0,5 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Сахар ..... 2 чайные ложки
Соль ..... по вкусу
Мед или сметана ..... 1 столовая ложка

1. Промытое пшено всыпать в кипящую воду, добавить соль, немного растительного масла и варить до загустения.

2. Изюм обдать кипятком, слегка подсушить на полотенце.

3. Яйцо взбить с сахаром в крепкую пену.

4. Смешать кашу с холодным молоком, взбитым яйцом и изюмом.

5. Выложить всю массу в смазанную маслом сковороду и поставить в горячую духовку.

6. Выпекать 30–35 минут до образования румяной корочки. Пудинг подавать на стол с нежирной сметаной или медом.

Пшенные биточки (1-й вариант)

Пшено.....2 стакана
Вода..... 5 стаканов
Растительное масло.....3 столовые ложки
Соль .....по вкусу
Молотые сухари ..... 3 столовые ложки
Кетчуп и свежая зелень.....по вкусу

1. Промытое пшено всыпать в кипящую воду, добавить соль.

2. Сварить густую вязкую кашу и оставить ее упревать на 30–40 минут.

3. Из теплой каши сформовать биточки, смачивая руки в холодной воде.

4. Обвалять биточки в молотых сухарях и выложить их на

смазанный маслом противень, поставить в горячую духовку.

5. Выпекать 30–35 минут до образования румяной корочки. Можно обжарить биточки в растительном масле на сковороде.

6. Биточки подавать на стол с кетчупом и мелко нарубленной зеленью.

Пшенные биточки (2-й вариант)

Пшено ..... 1 стакан
Вода..... 2 стакана
Молоко ..... 0,5 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Сахар ..... 2 чайные ложки
Соль ..... по вкусу
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Варенье или сметана ..... 1 столовая ложка

1. Промытое пшено всыпать в кипящую воду, добавить соль, молоко, немного растительного масла и варить до загустения.

2. Яйцо взбить с сахаром в крепкую пену.

3. Смешать кашу со взбитым яйцом и сформовать биточки.

4. Обвалять биточки в молотых сухарях и выложить их на смазанный маслом противень, поставить в горячую духовку.

5. Выпекать 30–35 минут до образования румяной корочки. Можно обжарить биточки в растительном масле на сковороде.

6. Биточки подавать на стол с нежирной сметаной или вареньем.

Пшенные биточки с морковью

Пшено ..... 1 стакан
Вода..... 2 стакана
Молоко ..... 0,5 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Морковь ..... 300 г
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Сахар ..... 2 чайные ложки
Соль ..... по вкусу
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Сметана ..... 1 столовая ложка

1. Промытое пшено всыпать в кипящую воду, добавить соль, молоко, немного растительного масла и варить до загустения.

2. Морковь очистить, нарезать соломкой и потушить в небольшом количестве воды.

3. Протереть морковь через сито и соединить ее с пшенной кашей.

4. Яйцо взбить с сахаром в крепкую пену.

5. Смешать массу со взбитым яйцом и сформовать биточки.

6. Обвалять биточки в молотых сухарях и выложить их на смазанный маслом противень, поставить в горячую духовку.

7. Выпекать 30–35 минут до образования румяной корочки. Можно обжарить биточки в растительном масле на сковороде.

8. Биточки подавать на стол с нежирной сметаной.

Перловые биточки с творогом

Перловая крупа ..... 1 стакан
Вода..... 2 стакана
Молоко .....0,5 стакана
Творог ..... 300 г
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Сахар ..... 1 столовая ложка
Соль ..... по вкусу
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Мед или сметана ..... 1 столовая ложка

1. Промытую перловую крупу залить холодной водой и поставить на 3 часа для набухания.

2. Откинуть крупу на сито и засыпать в кипящую воду. Варить 1,5 часа.

3. Добавить соль, горячее молоко, немного растительного масла и варить еще 30–40 минут.

4. Кашу остудить и протереть вместе с творогом через сито.

5. Яйцо взбить с сахаром в крепкую пену.

6. Смешать перлово-творожную массу со взбитым яйцом и сформовать биточки.

7. Обвалять биточки в молотых сухарях, обжарить в растительном масле с обеих сторон на сковороде.

8. Биточки подавать на стол с нежирной сметаной или медом.

Биточки из риса и сыра

Рис ..... 1 стакан
Сыр.....100 г
Яйцо..... 1 шт.
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Соевое масло ..... 2 столовые ложки
Лук зеленый ..... 30 г

Соль, перец.....по вкусу
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Низкокалорийный майонез..... 2 столовые ложки

1. Рис промыть и сварить.
2. Сыр натереть на терке и соединить с рисом.
3. Добавить к массе яичный желток, соевое масло, измельченный зеленый лук и взбитые в пену белки.
4. Сформовать биточки и обвалять их в молотых сухарях.
5. Выпекать на хорошо разогретой сковороде в растительном масле.
6. Подавать с низкокалорийным майонезом.

Рисовые биточки с морковью

Рис ..... 1 стакан
Морковь..... 300 г
Молоко.....0,5 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Вода..... 1 стакан
Сахар ..... 1 чайная ложка
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 3 столовые ложки
Соль .....по вкусу
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Сварить рисовую кашу на воде и молоке.
2. Морковь очистить, нарезать кубиками и поставить тушить.
3. Готовую морковь протереть через сито и соединить с рисовой кашей, добавить яйцо, соль, сахар.
4. Сформовать из массы биточки и обвалять их в молотых сухарях.
5. Обжарить биточки с двух сторон до румяной корочки.
6. На стол подавать с нежирной сметаной.

Рисовые биточки с творогом

Рис ..... 1 стакан
Творог.....200 г
Молоко ..... 0,5 стакана
Вода ..... 1,5 стакана
Сахар ..... 1 столовая ложка
Изюм ..... 50 г
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки

Варенье или сметана ..... 2 столовые ложки

Соль ..... по вкусу

1. На молоке и воде сварить вязкую рисовую кашу.

2. Творог протереть через сито и соединить с рисовой кашей.

3. Изюм промыть и слегка обсушить на салфетке.

4. В творожно-рисовую массу добавить изюм, сахар, соль, взбитое яйцо.

5. Массу хорошо вымешать и сформовать биточки.

6. Обвалять биточки в молотых сухарях и обжарить с обеих сторон на растительном масле до румяной корочки.

7. Подавать на стол биточки с нежирной сметаной или вареньем.

Печенье «Кокосинка»

Рисовые хлопья ..... 250 г

Маргарин ..... 250 г

Сахар ..... 1 стакан

Яйцо..... 1 шт.

Кокосовая стружка..... 100 г

1. Отделить желток от белка.

2. Растереть желток с маргарином и сахаром.

3. Приготовить кашу из рисовых хлопьев и добавить в нее масляно-желтковую смесь.

4. Ввести в тесто кокосовую стружку.

5. Взбить в крутую пену белок и осторожно перемешать с тестом. Оно не должно быть густым.

6. Набрать тесто в кондитерский шприц или мешочек и выдавливать на противень, покрытый пергаментной бумагой.

7. Выпекать печенье в духовке при температуре 180 °С в течение 15 минут.

8. Готовое печенье остудить прямо на противне и выложить на блюдо.

Выпечка из творога

Творожная запеканка с яблоками

Творог .....250 г
Манная крупа..... 1 столовая ложка
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 1 столовая ложка
Вода.....4 столовые ложки
Отрубный хлеб.....80 г
Яблоки.....50 г
Изюм .....50 г
Растительное масло.....1 столовая ложка
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Хлеб нарезать тонкими ломтиками.
2. В воду добавить 1 чайную ложку сахара, обмакнуть ломтики хлеба в сладкую воду.
3. Яблоки очистить и нарезать кубиками.
4. Изюм обдать кипятком и слегка подсушить на полотенце.
5. Протереть творог, ввести в него взбитый в пену белок, сахар, манную крупу. Добавить изюм и яблоки. Всю массу хорошо перемешать.
6. Выложить в смазанную маслом форму ломтики хлеба в один слой, на них – творог с фруктами и накрыть ломтиками хлеба.
7. Сбрызнуть запеканку растительным маслом и поставить в горячую духовку.
8. Запекать до образования румяной корочки.
9. Подавать на стол, полив нежирной сметаной.

Творожная запеканка с изюмом

Творог ..... 500 г
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 2 столовые ложки
Манная крупа ..... 2 столовые ложки
Изюм.....100 г
Сметана ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Сироп от варенья ..... 3 столовые ложки
Ванилин и соль .....по вкусу

1. Творог протереть через сито.

2. Яйцо растереть с сахаром.

3. В творог добавить яйцо с сахаром, манную крупу, соль, ванилин и тщательно перемешать.

4. Изюм промыть и слегка обсушить на полотенце.

5. Добавить изюм в творожную массу.

6. Смазать форму маслом и выложить в нее массу, сбрызнуть растительным маслом и поставить в горячую духовку.

7. Выпекать 20–30 минут до образования румяной корочки.

8. Подавать на стол, полив сиропом от варенья.

Творожные зразы с повидлом

Творог ..... 500 г
Мука ..... 2 столовые ложки
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 1 столовая ложка
Соль ..... по вкусу
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Повидло или густой джем ..... 0,5 стакана
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Творог протереть через сито.

2. Яичный желток растереть с сахаром.

3. Ввести в творог желток, добавить муку, соль и взбитый в пену белок. Все хорошо вымешать.

4. Сформовать из творожной массы лепешки, выложить на их середину с помощью чайной ложки повидло или джем и защипнуть края.

5. Жарить зразы на растительном масле на сковороде или выпекать на смазанном маслом противне в горячей духовке 20–30 минут до подрумянивания.

6. На стол зразы подавать с нежирной сметаной.

Творожные зразы с изюмом

Творог .....500 г
Мука.....4 столовые ложки
Яйцо.....1 шт.
Сахар ..... 1 столовая ложка
Соль .....по вкусу
Растительное масло ..... 3 столовые ложки
Изюм .....100 г
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Творог протереть через сито.

2. Яичный желток растереть с сахаром.

3. Ввести в творог желток, добавить 2 столовые ложки муки, соль и взбитый в пену белок. Все хорошо вымешать.

4. Изюм промыть и слегка подсушить на салфетке.

5. Сформовать из творожной массы лепешки, выложить на середину изюм и защипнуть края.

6. Обвалять зразы в оставшейся муке и жарить на растительном масле на сковороде или выпекать на смазанном маслом противне в горячей духовке 20–30 минут до подрумянивания. На стол зразы подавать с нежирной сметаной.

Творожная запеканка с тыквой

Тыква.....400 г
Творог ..... 200 г
Манная крупа ..... 2 столовые ложки
Молоко ..... 0,5 стакана
Яйцо..... 1 шт.
Сметана ..... 2 столовые ложки
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Сахар ..... 1 столовая ложка
Соль ..... по вкусу

1. Сварить густую манную кашу.

2. Тыкву очистить, нарезать кубиками и слегка потушить.

3. Творог протереть через сито и соединить с манной кашей и тыквой.

4. Добавить к массе яйцо, сахар, соль и все хорошо перемешать.

5. Выложить массу на сковороду, смазанную маслом, и запекать в горячей духовке 20–30 минут.

Пирожки из творога с морковью

Творог .....300 г
Манная крупа..... 1 столовая ложка
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 4 столовые ложки
Морковь ..... 100 г
Сахар ..... 1 столовая ложка
Мука ..... 3 столовые ложки
Соль ..... по вкусу
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Морковь очистить, натереть на крупной терке, добавить немного воды и потушить.

2. Всыпать в морковь манную крупу и нагревать еще 5–7

минут, постоянно помешивая.

3. Массу охладить, добавить сахар.

4. Творог протереть через сито и смешать с 1 столовой ложкой муки, солью и со взбитым яйцом.

5. Смачивая руки холодной водой, сформовать из творога пирожки с начинкой из моркови. Обвалять пирожки в муке и выпекать на растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

6. Подавать пирожки на стол с нежирной сметаной.

Пирожки из творога с яблоками

Творог ..... 300 г
Манная крупа..... 1 столовая ложка
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 4 столовые ложки
Яблоки..... 100 г
Сахар ..... 1 столовая ложка
Мука ..... 3 столовые ложки
Соль ..... по вкусу
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Яблоки очистить, натереть на крупной терке, добавить немного воды и потушить.

2. Всыпать в яблоки манную крупу и нагревать еще 5–7 минут, постоянно помешивая.

3. Массу охладить, добавить сахар.

4. Творог протереть через сито, добавить 1 столовую ложку муки, соль и смешать со взбитым яйцом.

5. Смачивая руки холодной водой, сформовать из творога пирожки с начинкой из яблок.

6. Обвалять пирожки в муке и выпекать на растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

7. Подавать пирожки на стол с нежирной сметаной.

Пирожки из творога с курагой

Творог ..... 300 г
Манная крупа..... 1 столовая ложка
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 4 столовые ложки
Курага ..... 100 г
Сахар ..... 1 столовая ложка
Мука ..... 2 столовые ложки
Соль ..... по вкусу

Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Курагу промыть, обсушить на полотенце, тщательно измельчить.
2. Творог протереть через сито, добавить манную крупу, сахар, соль и оставить до набухания крупы.
3. Взбить яйцо и ввести его в творожную массу.
4. Смачивая руки холодной водой, сформовать из творога пирожки с начинкой из кураги.
5. Обвалять пирожки в муке и выпекать на растительном масле с обеих сторон до образования румяной корочки.
6. Подавать пирожки на стол с нежирной сметаной.

Творожное суфле

Творог .....200 г
Манная крупа..... 1 столовая ложка
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 1 столовая ложка
Курага.....50 г
Грецкие орехи (очищенные).....50 г
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Орехи растереть в кашицу.
2. Курагу промыть, обсушить и мелко нарубить.
3. Соединить творог, яйцо, сахар, манную крупу, ореховую массу и курагу и тщательно перемешать.
4. Форму смазать маслом, выложить всю массу и поставить в разогретую духовку.
5. Запекать суфле в течение 20 минут.
6. На стол подать с нежирной сметаной.

Пудинг из творога

Творог .....500 г
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 2 столовые ложки
Сливочное масло ..... 1 чайная ложка
Растительное масло.....1 столовая ложка
Молотые сухари ..... 4 столовые ложки
Соль и ванилин .....по вкусу
Сироп малинового или клубничного варенья..... 4 столовые ложки

1. Творог протереть через сито.
2. Растереть яичный желток с сахаром.

3. Смешать творог с яичным желтком, добавить соль, ванилин, 3 столовые ложки молотых сухарей и все хорошо перемешать.

4. Осторожно ввести в массу взбитый в пену белок.

5. Выложить творожную массу в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму или сковороду.

6. Поверхность пудинга сбрызнуть растительным маслом.

7. Выпекать в горячей духовке 25–30 минут до образования румяной корочки.

8. Перед подачей на стол полить горячий пудинг сиропом от варенья.

Творожный пудинг с изюмом

Творог .....500 г
Яйцо..... 1 шт.
Сахар.....2 столовые ложки
Манная крупа.....2 столовые ложки
Изюм .....50 г
Лимонный сок.....1 столовая ложка
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Соль.....по вкусу

1. Творог протереть через сито.

2. Растереть яичный желток с сахаром, смешать с творогом.

3. Добавить соль, лимонный сок, манную крупу и все хорошо перемешать.

4. Изюм промыть, слегка обсушить на полотенце и добавить в творожную массу.

5. Осторожно ввести в массу взбитый в пену белок и выложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму или сковороду. Поверхность пудинга сбрызнуть растительным маслом.

6. Выпекать в горячей духовке 25–30 минут до образования румяной корочки.

Творожный пудинг с персиками

Творог .....500 г
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 2 столовые ложки
Манная крупа ..... 2 столовые ложки
Персики.....2 шт.
Изюм.....1 столовая ложка

Лимонный сок.....2 столовые ложки

Растительное масло ..... 2 столовые ложки

Миндаль сладкий измельченный ..... 2 столовые ложки

Соль .....по вкусу

1. Творог протереть через сито.

2. Растереть яичный желток с сахаром, смешать с творогом.

3. Добавить соль, лимонный сок, манную крупу и все хорошо перемешать.

4. Изюм промыть, слегка обсушить на полотенце и добавить в творожную массу вместе с миндалем и нарезанными персиками.

5. Осторожно ввести в массу взбитый в пену белок и выложить в смазанную маслом форму или сковороду.

6. Поверхность пудинга сбрызнуть растительным маслом.

7. Выпекать в горячей духовке 25–30 минут до подрумянивания.

Творожный пудинг с курагой и брюквой

Брюква.....150 г

Курага.....100 г

Творог .....100 г

Растительное масло ..... 1 столовая ложка

Сахар ..... 1 столовая ложка

Манная крупа..... 1 столовая ложка

Яичный белок.....1 шт.

Сметана ..... 2 столовые ложки

1. Брюкву очистить, нашинковать, залить водой и тушить до готовности.

2. Курагу замочить в воде, обсушить и мелко нарезать.

3. Добавить в брюкву манную крупу, курагу и сахар. Все перемешать.

4. Тщательно растереть творог и добавить к нему взбитый в крепкую пену белок.

5. Соединить творог с остальной массой и хорошо перемешать.

6. Смазать форму маслом, выложить всю массу, разровнять и сбрызнуть растительным маслом.

7. Выпекать в горячей духовке до появления румяной корочки.

8. Подавать на стол, полив нежирной сметаной.

Творожный пудинг со шпинатом

Творог ..... 500 г
Сметана ..... 1 столовая ложка
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 2 столовые ложки
Манная крупа ..... 2 столовые ложки
Шпинат..... 250 г
Сыр..... 10 г
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Соль ..... по вкусу

1. Творог протереть через сито.

2. Растереть яичный желток с сахаром, смешать с творогом. Добавить соль, манную крупу и все хорошо перемешать.

3. Шпинат вымыть, перебрать, удалить стебли, листья мелко нарубить и соединить с творожной массой.

4. Добавить в массу взбитый в пену белок, осторожно перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму или сковороду.

5. Поверхность пудинга смазать нежирной сметаной и посыпать тертым сыром.

6. Выпекать в горячей духовке 25–30 минут до подрумянивания.

Творожный пудинг с цукатами

Творог .....500 г
Яйцо.....1 шт.
Сахар ..... 2 столовые ложки
Манная крупа ..... 2 столовые ложки
Цукаты.....100 г
Изюм .....50 г
Цедра апельсина .....20 г
Растительное масло ..... 2 столовые ложки
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Соль .....по вкусу

1. Творог протереть через сито.

2. Растереть яичный желток с сахаром, смешать с творогом.

3. Добавить соль, апельсиновую цедру, манную крупу и все хорошо перемешать.

4. Цукаты мелко нарезать.

5. Изюм промыть, слегка обсушить на полотенце.

6. Добавить в творожную массу изюм и цукаты.

7. Осторожно ввести в массу взбитый в пену белок и выложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми

сухарями форму или сковороду.

8. Поверхность пудинга сбрызнуть растительным маслом.

9. Выпекать в горячей духовке 25–30 минут до подрумянивания.

Творожный пудинг с орехами

Творог..... 500 г
Сметана ..... 1 столовая ложка
Яйцо..... 1 шт.
Сахар ..... 2 столовые ложки
Манная крупа ..... 2 столовые ложки
Грецкие орехи (очищенные) .....50 г
Цедра лимона.....10 г
Изюм .....100 г
Растительное масло ..... 1 столовая ложка
Молотые сухари ..... 2 столовые ложки
Соль .....по вкусу

1. Творог протереть через сито.

2. Растереть яичный желток с сахаром, смешать с творогом.

3. Добавить соль, лимонную цедру, манную крупу и все хорошо перемешать.

4. Изюм промыть и слегка обсушить на полотенце.

5. Грецкие орехи мелко нарубить и вместе с изюмом соединить с творожной массой.

6. Добавить в массу взбитый в пену белок, осторожно перемешать и выложить в смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму или сковороду.

7. Поверхность пудинга смазать нежирной сметаной.

8. Выпекать в горячей духовке 25–30 минут до подрумянивания.

Творожное печенье с миндалем

Творог ..... 100 г
Миндаль сладкий очищенный.....100 г
Яйцо..... 1 шт.
Растительное масло ..... 1 чайная ложка
Сахар ..... 1 чайная ложка
Ванилин ..... по вкусу
Сахарная пудра ..... 1 столовая ложка

1. Миндаль обдать кипятком, слегка подсушить и растолочь. Творог протереть через сито, добавить желток, сахар и ванилин.

2. Соединить миндаль и творог, все тщательно перемешать.

3. Сформовать из полученной массы печенье и выложить на смазанный маслом противень.

4. Выпекать при умеренной температуре 30–40 минут.

5. Готовое печенье выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Творожное печенье с грецкими орехами

Творог .....100 г

Грецкие орехи (очищенные).....100 г

Яйцо..... 1 шт.

Растительное масло ..... 1 чайная ложка

Сахар ..... 1 чайная ложка

Ванилин ..... по вкусу

Сахарная пудра ..... 1 столовая ложка

1. Грецкие орехи растереть в однородную маслянистую массу.

2. Творог протереть через сито, добавить желток, сахар и ванилин.

3. Соединить грецкие орехи и творог, все тщательно перемешать.

4. Сформовать из полученной массы печенье и выложить на противень, смазанный маслом.

5. Выпекать при умеренной температуре 30–40 минут.

6. Готовое печенье выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.